

# WASABI

## RECONNAISSANCE

La cuisine japonaise entre  
au Patrimoine de l'Humanité

## PRINTEMPS

Festin de fougères

## TÉLÉ

Masterchef version nipponne

TSUKEMONO

LES PICKLES À LA JAPONAISE

dossier





Tél : 01 45 10 24 00  
Fax : 01 45 10 24 01  
commande@foodex.fr

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

NOUVEAU : Sake pétillant MIO



私に  
おいしい、  
新感覚の  
スパークリング清酒です。



松竹梅自壁蔵  
MIO



Produit dans la brasserie Shirakabegura à Hyogo



shirakabegura-mio.jp

Whisky

Sake

Shochu

Liqueurs



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.





## Ces petites choses macérées...

**T**op ! Je suis présent dans tous les bentôs japonais... On me consomme généralement en fin repas car j'apporte une petite note vinaigrée très rafraîchissante... Croquant et plein de saveur, j'ai été inventé il y a 1500 ans et je peux prendre plus de 4000 formes différentes... Je suis, je suis... le *tsukemono* !

Si vous êtes de ceux - de plus en plus nombreux - qui mangez japonais plusieurs fois par semaine<sup>1</sup>, vous avez sans doute remarqué que, quel que soit le genre de cuisine que vous choisissiez, on vous servira invariablement ces petites choses (*mon*) macérées (*tsuké*), véritables gourmandises réalisées à partir de légumes fermentés dans le sel ou le vinaigre et qu'on aime faire craquer sous la dent entre deux gorgées de bière...

Anthropologue spécialisée dans le décryptage des cuisines du monde, Camille Oger<sup>2</sup> a découvert, au Japon, l'incroyable variété des pickles à la japonaise dont elle nous livre ici les secrets de fabrication.

Si les *tsukemono* se dégustent toute l'année, certains mets sont traditionnellement associés à une saison. C'est le cas des fougères qu'on ne trouve qu'au printemps et dont les Japonais apprécient la douce amertume rappelant parfois l'asperge, parfois l'artichaut...

En allant faire un tour en forêt d'Ermenonville, vous rencontrerez peut-être M. Hara, « fougérophage » averti, qui vient faire ses provisions...

A moins que vous ne préfériez pousser jusqu'à Marseille pour découvrir les sushi d'Ernest Do, chef franco-vietnamien qui, non seulement achète son poisson vivant, mais le tue selon la méthode traditionnelle japonaise « *Ikejime* » (la mort vive) ce qui lui assure une fraîcheur sans égale. Sacré meilleur sushi de l'année par le Fooding, Do affirme pourtant qu'il n'a pas fini d'apprendre son métier...

A propos de sushi : Wasabi était, le 2 mars dernier, invité à participer à une émission spéciale sushi sur France Inter. Vous l'avez manquée ? Pas de panique : vous avez jusqu'au 25 novembre 2016 pour la réécouter ([www.franceinter.fr/emission-on-va-deguster](http://www.franceinter.fr/emission-on-va-deguster)) !

<sup>1</sup> Selon Euromonitor, qui a observé les tendances alimentaires et gustatives dans le monde ces trois dernières années, la cuisine japonaise est aujourd'hui la plus populaire du monde. Elle arrive en effet devant les plats indiens, chinois, italiens, brésiliens, cubains... et français.

<sup>2</sup> Retrouvez-la sur son blog [lemanger.fr](http://lemanger.fr)

■ COUVERTURE : PIXTA

■ RÉDACTION : TINKA KEMPTNER, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, CHIHIRO MASUI, BRIGITTE PERRIN, RYOKO SEKIGUCHI, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE.

■ CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : DR KATHY BONAN (NUTRITION)

■ CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON

■ PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47

■ IMPRESSION : Groupe-Morault

■ DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

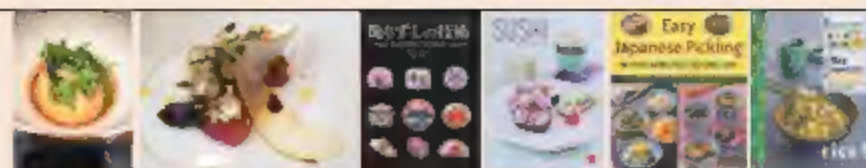
WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47

MAIL : [wasabi@wasabi.fr](mailto:wasabi@wasabi.fr)

SITES INTERNET : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr) et [www.chef-sushi.com](http://www.chef-sushi.com)

ISSN : 1767-6142

Page Facebook : wasabi, le goût du Japon



## P.4-9 WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances

RESTAURANTS : Paris : Abri, Tsubame, 6036. Avignon : Naka

LIVRES : Kazari sushi, Riz japonais, Japanese Pickling, Sushi végétarien

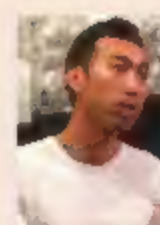
## P.8 FESTIN DE FOUGÈRES

Les Français ont les champignons, les Japonais, eux, sont fous de fougères, délicat mets de printemps



## P.14 PORTRAIT

Ernest Do, de Marseille, élu meilleur sushi de l'année par le Fooding



## P.16-25 DOSSIER

### Tsukemono

Conservés dans le sel ou le vinaigre, ces petits légumes croquants vous feront craquer



## P.26 WASA-TV

Les Japonais ont, eux aussi leur Master chef... Mais c'est sur toutes les chaînes et quasiment chaque jour !



## P.30

La presse gastronomique nipponne est l'une des plus florissantes au monde

## P.32 CARNET D'ADRESSES



## Tsubame

### Le retour des hirondelles !

Comme pour célébrer le printemps, la dernière adresse nippo-branchée de la capitale a pris le nom de Tsubame, hirondelle en japonais. Clément Nguyen et Masumi Tao, qu'on avait connus aux commandes d'Atao,

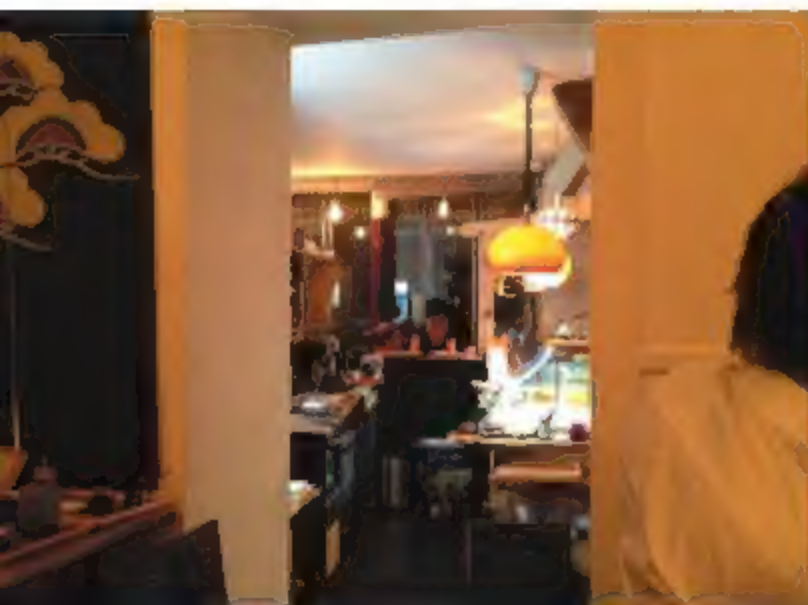
excellent restaurant de poisson de la rue Lemercier, ont ouvert fin 2013, dans le quartier de la Place Clichy, cette nouvelle izakaya (bistro à la japonaise dans la même veine qu'Issé, rue de Richelieu) qui réussit le pari

d'être authentiquement nipponne malgré un personnel en salle 100% français. Il faut dire qu'en cuisine, c'est Masumi qui s'active ! A midi, elle concocte chaque jour 3 délicieux bentôs (un au poisson, un à la viande et un végétarien) qu'on peut déguster sur place ou emporter. Le soir, elle prépare à l'avance une vingtaine de "tapas" à la japonaise : aubergines marinées, épinards au sésame, racines de lotus, bulots au court-bouillon... pour accompagner le saké. Nous avons apprécié l'ambiance bon enfant de la salle du fond même si, en fin de soirée, l'alcool aidant, le son a tendance à monter bien au-delà du supportable.

Patrick Duval

Tsubame, 40 rue de Douai, 75009 Paris.

Ouvert du mardi au samedi. Tél : 01 48 78 06 84. Réservation conseillée. Le midi, environ 12€ le bento. Le soir, saké et tapas à la carte.



## 6036

### Nouvelle izakaya à Oberkampf

Plutôt que d'appeler son restaurant Tokyo, Haruka Casters a préféré lui attribuer ce numéro en apparence elliptique mais qui représente en fait la distance exacte, en miles, entre Paris et la capitale japonaise d'où elle est originaire.

Du reste, cette distance est aussi celle qu'a parcouru sa cuisine puisant profondément dans ses racines japonaises mais s'enrichissant de son expérience parisienne, notamment auprès de Katsuaki Okiyama qu'elle a accompagné lorsqu'il a lancé son restaurant « Abri » (voir ci-contre).

Depuis qu'elle a ouvert, en automne 2013, son izakaya de la rue Jean-Pierre Timbaud, Haruka crée enfin sa propre cuisine et tout le monde y gagne ! L'adresse s'est d'abord fait connaître des bobos du quartier Oberkampf, toujours à la recherche de nouveauté, avant d'être repérée par une clientèle plus japonisante de plus en plus nombreuse.

Il faut voir ce petit bout de femme aux gestes

précis envoyer, sans presque bouger, des dizaines de petits plats ciselés comme des haikus, dont chaque ingrédient produit son petit effet en bouche.

C'est le cas, par exemple, du kuzumaru, sans doute le plat le plus étonnant, qui associe, sur fond de bouillon dashi (sucré comme un dessert) le kuzu (sorte de fécule) aux cacahuètes ! Idem pour les praires au saké ou encore l'onigiri au tourteau et aux œufs de truite. Les plats étant servis en petites portions façon tapas (3,5 € à 11,5 €), on peut goûter à presque toute la carte sans se ruiner.

Tout cela glisse encore mieux avec un carafon de saké ou encore un vin bio, spécialité de la maison.

Service très accueillant et déco « zen » (très belles photos noir et blanc) mais salle minuscule donc réservation IN-DIS-PEN-SABLE.

6036, 82 rue Jean-Pierre Timbaud Paris 11e.

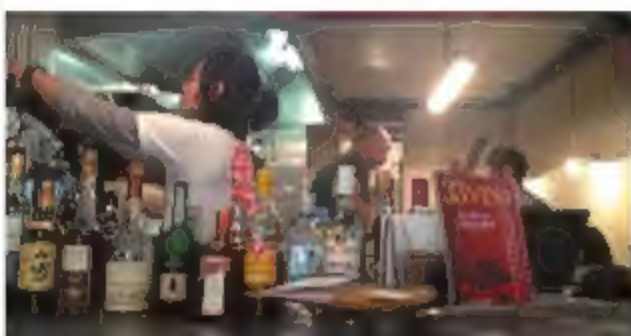
T : 01.73.71.38.12





## Abri

Du **sandwich** à la (très) grande cuisine



Ceux qui aiment les étiquettes risquent d'être décontenancés par ce véritable ovni culinaire qui s'est posé à quelques mètres du métro Poissonnière. Derrière le comptoir : une armada de Japonais concentrés, l'un sur une poêle, l'autre sur une casserole, un troisième affairé aux assaisonnements... tandis que dans la salle des clients, le plus souvent en couple, attendent religieusement qu'arrivent leurs plats « surprise ». Car chez Abri, on ne choisit que le plat principal (ce jour-là, carré d'agneau ou lieu jaune). Les deux entrées et le dessert inclus dans la formule arrivent sans qu'on n'ait rien demandé, toujours différents de ceux du voisin. Chaque jour, explique Ryo, svelte serveur à queue de cheval, le chef prépare une dizaine d'entrées et de desserts différents et ceux-ci sont distribués au petit bonheur. Le nôtre, de bonheur, fut total lorsque nous vîmes arriver successivement une bonite mi cuite d'un fondant inouï coiffée d'une lichette de gorgonzola et entourée de mûre et de poire, des joues de lotte à la purée de carottes assaisonné au vinaigre de câpres et enfin le fameux lieu jaune, parfaitement cuit, présenté dans une émulsion de vin blanc et de sole et accompagné d'une délicate purée de chou-fleur...

La fête ne s'arrête pas là : le dessert, un fondant au chocolat chaud avec, en son centre, un sorbet chocolat, est, lui aussi, une pure merveille. Ce menu digne d'un deux étoiles est facturé, allez comprendre comment, 25 € ! Les lundi et samedi, les cuisiniers font le grand écart puisqu'ils proposent une formule sandwich à 13€ à base de tonkatsu, le porc pané japonais.

Renseignements pris, le chef, Katsuaki Okiyama, a exercé ses talents chez Robuchon et Taillevent avant de se lancer. Mais cette grâce toute japonaise qui plane sur chaque assiette, il ne la doit qu'à lui-même.

P. D.

Abri, 92, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris (Xe),

01-83-97-00-00. Ouvert du mardi au vendredi midi et soir. Sandwichs le lundi et le samedi de midi à 15 heures.

## Naka

Une auberge nipponne en **Avignon**



Jusqu'à peu, les amoureux des sushis restaient sacrément sur leur faim à Avignon. A moins de se contenter de faiblards nigiris « à volonté », ils n'avaient pas grand-chose à se mettre sous la dent. Grâce à Katsuhiko Naka, Tokyoïte débarqué en

France en 1977 à l'âge de 18 ans, ce triste temps est révolu. Avec sa fille et son fils, ce quinquagénaire formé par des sushiya à Paris vient d'ouvrir Naka, une auberge familiale nichée sur une charmante placette du centre ville. Il y sert une carte courte (« Je n'ai que deux bras et c'est dur de trouver des cuisiniers japonais ! »), à mille lieues des concurrents locaux. Le riz des sushis n'a rien de gluant, le poisson est ultra frais et l'on ne vous parlera pas ici de brochettes au fromage. Prenez place au comptoir, et le chef vous apprendra que les poissons à chair bleue se marient bien avec l'ail, ceux à chair brillante, tel le maquereau et le chinchard, avec le gingembre, et le saumon avec les agrumes. Pour le prouver, il vous glissera entre la tranche de saumon et le monceau de riz quelques zestes de citron vert. Tout à fait oïchi chef ! D'autres surprises guettent : à la place du daikon râpé qui garnit traditionnellement les plateaux de sushi, on découvre ici des filaments de pomme de terre crue. Mises à dégorger trois heures, elles perdent leur amidon mais gardent leur craquant. Les feuilles de bambou sont, elles, remplacées par des feuilles de poireaux blanchies. « Utiliser des feuilles de bambou surgelées ? Je préfère de loin travailler les produits frais ! » Une éthique de travail que le chef a hérité de ses maîtres nippons mais aussi des meilleurs chefs français. Car en arrivant tout jeune à Paris, Katsuhiko Naka est passé par Ledoyen, Taillevent, ou encore Lasserre. « Déjà à l'époque, les cuisiniers japonais étaient très recherchés pour leur précision ! » Plus de trente ans après, il se rappelle toujours les infimes différences entre les fonds de veau de telle ou telle adresse. Son rêve pour l'avenir ? Embaucher des cuisiniers japonais pour lui permettre d'élargir sa carte. « Je rêve de faire découvrir aux gens du Sud la cuisine kaiseki ! »

Tinka Kemptner

Menus 12,90 et 14 € (midi), 4, place de la Principale Avignon

T. 04 90 82 15 70





## Kazari sushi, les sushi « décorés »



Les maki n'ont plus de secrets pour vous ? Vous connaissez la technique du riz et de la découpe du poisson sur le bout de vos baguettes ? Alors il vous reste à vous essayer aux *kazari sushi* ou sushi « décorés ». Ce sont des sushi et des maki de fantaisie qui, grâce à la combinaison astucieuse de couleurs et de textures différentes, se transforment, une fois coupés, en véritables petits tableaux figuratifs : un personnage de manga, un idéogramme, un paysage...

Il n'existe malheureusement pas de livres en français ou en anglais expliquant comment

faire les *kazari sushi* mais les éditions Kawasumi Ken et Asashiya viennent d'en publier un en japonais qu'on peut trouver à la librairie Junkudo qui possède un très beau rayon de livres de cuisine. Certes les explications ne sont accessibles qu'aux japonisants mais le « pas à pas » en photos est si détaillé qu'on peut facilement réussir ses sushi sans comprendre le texte. A propos, pourquoi ne pas vous mettre au japonais ?

Kazari sushi, à la librairie

Junkudo,

18 rue des pyramides

75001 Paris

Tel : 01 42 60 89 12. Environ 20€.

### RIZ JAPONAIS

## Riz sauté, maki, sushi, onigiri...

C'est déjà le 9e livre de cuisine japonaise que publie Laure Kié, une jeune femme franco-japonaise installée dans la Drôme. On avait beaucoup aimé son livre sur les *izakaya* ou encore celui sur les bentôs... Aujourd'hui, Laure a décidé de creuser la thématique du riz qui est, comme chacun le sait, l'aliment central de la cuisine nipponne au point que le mot *gohan* signifie en même temps riz et repas.

Bonne nouvelle dès les premières pages du livre : on n'est pas obligé d'avoir un autocuiseur pour réussir un bon riz. 12 minutes de cuisson suivies de 10 minutes où on laisse le riz reposer sans soulever le couvercle vous assureront, selon Laure, un riz parfait. A partir de là, elle vous propose de vous initier aux sushi, aux maki mais aussi à toutes sortes de plats familiaux comme le *mazé gohan* (riz mélangé) ou l'*onigiri*, boule le riz qu'on peut décliner de mille manières amusantes : en forme d'animaux ou de bonshommes, en sucettes ou en aumônière, au saumon, aux légumes... En tout, ce sont 60 recettes originales toutes très faciles à réaliser à condition de bien suivre les étapes.

Si vous n'êtes pas convaincu, allez donc faire un tour sur le site de l'auteur : [laurekie.com](http://laurekie.com) qui met en ligne quelques vidéos de démonstration.

Riz japonais, de Laure Kié. Editions Mango. 14,95 €.





## Sushi végétarien

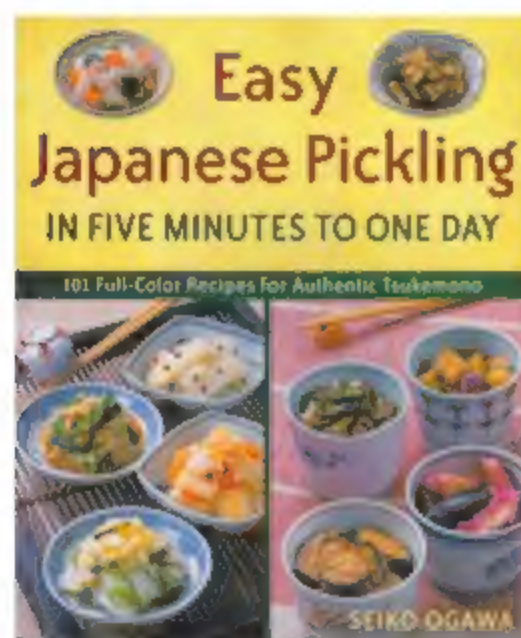
**D**oit-on forcément aimer le poisson pour manger des sushi ?

Absolument pas, répond Brigid Treloar, auteur de ce très joli petit ouvrage recensant tous les ingrédients qu'on peut utiliser à commencer par les *tsukemono*, légumes marinés qui font l'objet du dossier de ce numéro (voir p. 18). On peut aussi faire appel à de très nombreux légumes et fruits frais : avocats, daikon, pousses de bambou, racines de lotus, toutes sortes de champignons, à des algues, des nouilles et même à des tempura de légumes... Ce qui n'empêche pas les amateurs de faire les préparations de base exactement comme s'ils allaient faire des sushi classiques ! L'auteur rappelle fort à propos comment faire le riz à sushi puis donne les techniques des *nigiri*, des *hosomaki* et des *futomaki* avant de dérouler une trentaine de recettes 100% végétariennes pleines d'originalité.

**Sushi végétarien** par Brigid Treloar,  
Éditions La Plage. 9, 95 €.



## Easy Japanese Pickling



que vous avez un jour goûté dans un restaurant. A base de légumes japonais, chinois, européens mais aussi de viande, de poisson et de fruits, ces *tsukemono* pour amateurs sont ultra-faciles à réaliser et, si l'on en juge par les photos, n'ont rien à envier à ceux des pros...

**Easy Japanese Pickling in five minutes to one day**, par Seiko Ogawa. Graph-sha. 19€.

**I**l n'existe actuellement aucun livre en français sur les *tsukemono*, ces pickles à la japonaise dont nous traitons dans le dossier de ce numéro. Cet ouvrage en anglais, édité pour la première fois en 2003, est déjà un classique. Signé de Seiko Ogawa, célèbre auteur culinaire au Japon, il vous permettra de réaliser facilement d'authentiques *tsukemono* en quelques minutes. Que vous souhaitiez utiliser le sel, le vinaigre ou le son de riz, vous trouverez forcément, parmi les 101 recettes présentées ici, celle

### TAKAOKAYA

#### Nori

*cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.*

#### Thé vert de Shizuoka

*ISO 14001  
Restauration & détail*



Tél. - Fax :  
**01 30 90 80 64**

le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX







PLAT DE SAISON

# Festins de fougères

AU PRINTEMPS, UN VENT DE  
FRONDE SOUFFLE SUR LE JAPON.  
PARTOUT, DES CUEILLEURS  
PARTENT À L'ASSAUT DES  
BOURGEONS DE FOUGÈRE,  
CONSIDÉRÉS COMME UN DÉLICE  
SUR L'ARCHIPEL. UNE FAÇON  
DE COMMUNIER AVEC LA NATURE  
ET DE RÉVEILLER SES PAPILLES  
APRÈS L'HIVER...

Par Tinka  
KEMPTNER

**L**es Français ont leurs champignons, les Japonais leurs crosses. A chacun son objectif, en chaussant ses bottes, direction la forêt, une corbeille au bras. Et à chacun ses délices, mais aussi ses risques. Car disons-le tout de go : manger des bourgeons de fougère demande circonspection et initiation. Certes, on n'en meurt pas comme d'une amanite phalloïde. Mais une mauvaise préparation et une consommation trop fréquente peuvent s'avérer périlleux. Les Japonais le savent très bien qui ne mangeraient pour rien au monde leurs crosses crues (en cause, une forte teneur de dérivés de cyanure dans certaines espèces). Non, le délicat légume-feuille se mérite : après l'avoir déniché, ils le

saupoudrent de cendres de bois, le recouvrent d'eau bouillante pour le laisser tremper toute la nuit puis le cuisent 12 à 15 minutes. Mais au bout de l'effort, quel ravissement ! Une douce amertume, une saveur rappelant des notes d'asperge sauvage, d'artichauts, de brocoli voire de noisette, et une texture fondante à souhait.

A l'instar des champignons, les fougères forment une famille nombreuse (près de 13 000 variétés). Les Nippons en ont sélectionné trois pour leur plaisir personnel : le *warabi* (fougère aigle), le *zenmai* (fougère royale du Japon, la Rolls du genre mais la plus fastidieuse à préparer) et le *kogomi* (fougère autruche). L'appétit pour ces variétés ne pou-

La variété *warabi* est l'une des plus populaires de l'archipel





### ● **Ailleurs** aussi...

Si la fougère est reine au Japon, on la vénère aussi ailleurs. Du Canada au Nord des États-Unis, en passant par la Corée, les Philippines, Hawaï, la Chine, l'Australie, l'Indonésie voire l'Afrique, la cueillette des crosses est bien enracinée dans les campagnes du monde. Au Canada, les bourgeons de fougère se retrouvent même sur les menus de certains restaurants gastronomiques. En France, la consommation de crosses se faisait jadis surtout en période de disette.



Pour déguster les  
fougères, on les  
laisse tremper toute  
une nuit.

Les crosses de fougère font partie des *sansai*, littéralement « légumes de montagne ». Cette catégorie d'aliments joue un rôle plus que décoratif dans la gastronomie japonaise. Jadis, les ermites bouddhistes y puisaient une partie de leur ration calorique quotidienne. Aujourd'hui encore, les *sansai* font partie intégrante de la *shojin ryori*, la cuisine végétarienne des temples zen. Ils ponctuent aussi le *kaiseki*, la haute gastronomie japonaise et émanation de la cuisine des moines bouddhistes. Souvent ramassés en altitude, donc plus proches du ciel, les *sansai* seraient gorgés de *ki*, le souffle vital... Ils font aussi partie des aliments amers dont chaque repas japonais doit contenir une touche. Leurs noms sont tout aussi exotiques que leurs goûts sont étonnants : *takenoko* (pousses de bambou), *tara no moe* (pousses de l'angélique du Japon), *yama udo* (asperge sauvage), *nanohana* (un cousin montagnard du brocoli), *kinome* (pousses de sansho)... Leur arrivée sur les étales et dans les restaurants est guettée avec impatience chaque année. On les vend en barquettes, associant souvent plusieurs variétés : une pousse de bambou, une poignée de crosses de fougères, quelques feuilles de *kinome*... Pour y goûter, direction le site de vente en ligne Nishikido Market où nous avons déniché des *sansai* en conserve (champignons *nameko* sauvages, têtes de violon, bambou sauvage, *udo*...) : 200 gr vendus 12 € sous l'intitulé bucolique de « mélange de plantes sylvestres » !



# La cuisine japonaise entre au Patrimoine





# de l'Unesco

TROIS ANS APRÈS LA CUISINE FRANÇAISE, C'EST AU TOUR DE LA GASTRONOMIE JAPONAISE D'ENTRER AU PATRIMOINE IMMATÉRIEL DE L'HUMANITÉ

Par Jean-Luc  
TOULA-BREYSSE

**Q**uel est le point commun entre les traditions culinaires du Japon, le *washoku*, la méthode géorgienne de vinification à l'ancienne, la diète méditerranéenne et la pêche aux crevettes à cheval en Belgique ? Elles ont été inscrites sur la liste de l'Unesco, lors de la huitième session du comité intergouvernemental pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel, qui s'est tenue en décembre dernier à Bakou, capitale de l'Azerbaïdjan.

Le Japon peut donc s'enorgueillir de la nouvelle. Après, le Mont Fuji ou *Fujisan*, montagne sacrée, point culminant du Japon (3 776 mètres) et emblème de l'identité du pays, qui a été inscrit en juin 2013 au patrimoine mondial de l'Unesco, sans compter les seize sites culturels et naturels de l'archipel déjà classés, l'art culinaire est à l'honneur.

Le plaisir des yeux, le plaisir du goût, la simplicité et l'élégance, la légèreté et la diversité des saveurs, l'importance de l'umami, une alimentation saine, une attention à la qualité du produit, à sa fraîcheur et à sa saisonnalité, la grande variété des mets, la consommation d'ingrédients de production locale tels que le riz, le poisson, les légumes et des plantes sauvages caractérisent cette cuisine, synonyme d'une expression esthétique, voire artistique et de vertus diététiques. Pour un diplomate de la délégation japonaise au sein de l'Unesco, « elle est associée avant tout au principe fondamental d'une attention à la nature ». Petric des pratiques shinto et bouddhiques, la particularité de la gastronomie japonaise réside notamment dans la préparation de plats spéci-

fiques, ayant chacun une signification symbolique, pour accueillir les divinités de la nouvelle année, à l'exemple des gâteaux de riz (*kagamimochi*) déposés en offrandes.

« Le *washoku* est un ensemble très riche de savoir-faire, de connaissances et de traditions liées à la préparation et à la consommation d'aliments, et au respect des ressources naturelles, observé typiquement lors des fêtes du Nouvel An », a fait valoir l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) dans un communiqué.

Pour célébrer l'entrée du *washoku* à l'Unesco, le ministre français des Affaires étrangères, Laurent Fabius, a organisé, en février de cette année, un dîner au Quai d'Orsay en mettant les petits plats dans les grands et surtout, c'est une première, en laissant les fourneaux à de grands chefs étoilés japonais venus spécialement concocter un menu *kaiseki*. Histoire de rappeler que cette tradition culinaire n'a rien à envier au repas gastronomique français, lui-même inscrit depuis 2010. ■

Une simple entrée  
dans un restaurant  
à Tokyo.





# Ernest Do

## Fooding du meilleur sushi 2014

A 27 ANS, UN AN À PEINE APRÈS AVOIR OUVERT  
SON RESTAURANT À MARSEILLE, ERNEST DO  
VIENT D'ÊTRE SACRÉ PAR LE FOODING 2014  
« MEILLEUR SUSHI DE L'ANNÉE » !

QUAND ON SAIT QU'AU JAPON IL FAUT EN  
MOYENNE 10 ANS POUR ÊTRE RECONNU COMME  
SUSHIYA, CETTE CONSÉCRATION ACCÉLÉRÉE  
NOUS A QUELQUE PEU INTRIGUÉS... REPORTAGE.

Par Patrick  
**DUVAL**

Il n'est pas nécessaire de se lever aux aurores pour trouver du bon poisson à la criée de Marseille : les pêcheurs sont rarement installés avant 9 ou 10h. En revanche, les plus belles pièces partent tout de suite et c'est pour cela qu'Ernest Do arrive toujours parmi les premiers. Rapidement, il fait le tour des grands bacs dans lesquels les pêcheurs ont disposé leur pêche du jour : de beaux poissons bien vivants car tous pêchés au filet. Ce matin-là, comme presque tous les jours, c'est chez Gérard qu'il va trouver son bonheur. Ce pêcheur avec qui il a fini par devenir ami,

connaît les bons coins et même par mauvais temps, rapporte toujours de beaux lours (bars sauvages) tout frétilants et, parfois, quelques calamars dont les yeux de caméléon fixent le chaland de façon inquiétante...

Mais s'il a choisi de s'approvisionner chez Gérard, ce n'est pas seulement parce que ses poissons sont plus beaux que ceux de ses concurrents.

« Gérard est aussi plus ouvert au sushi que ses confrères, confie-t-il, et surtout, il accepte de tuer mon poisson en *ikejime*, selon la tradition japonaise » ■■

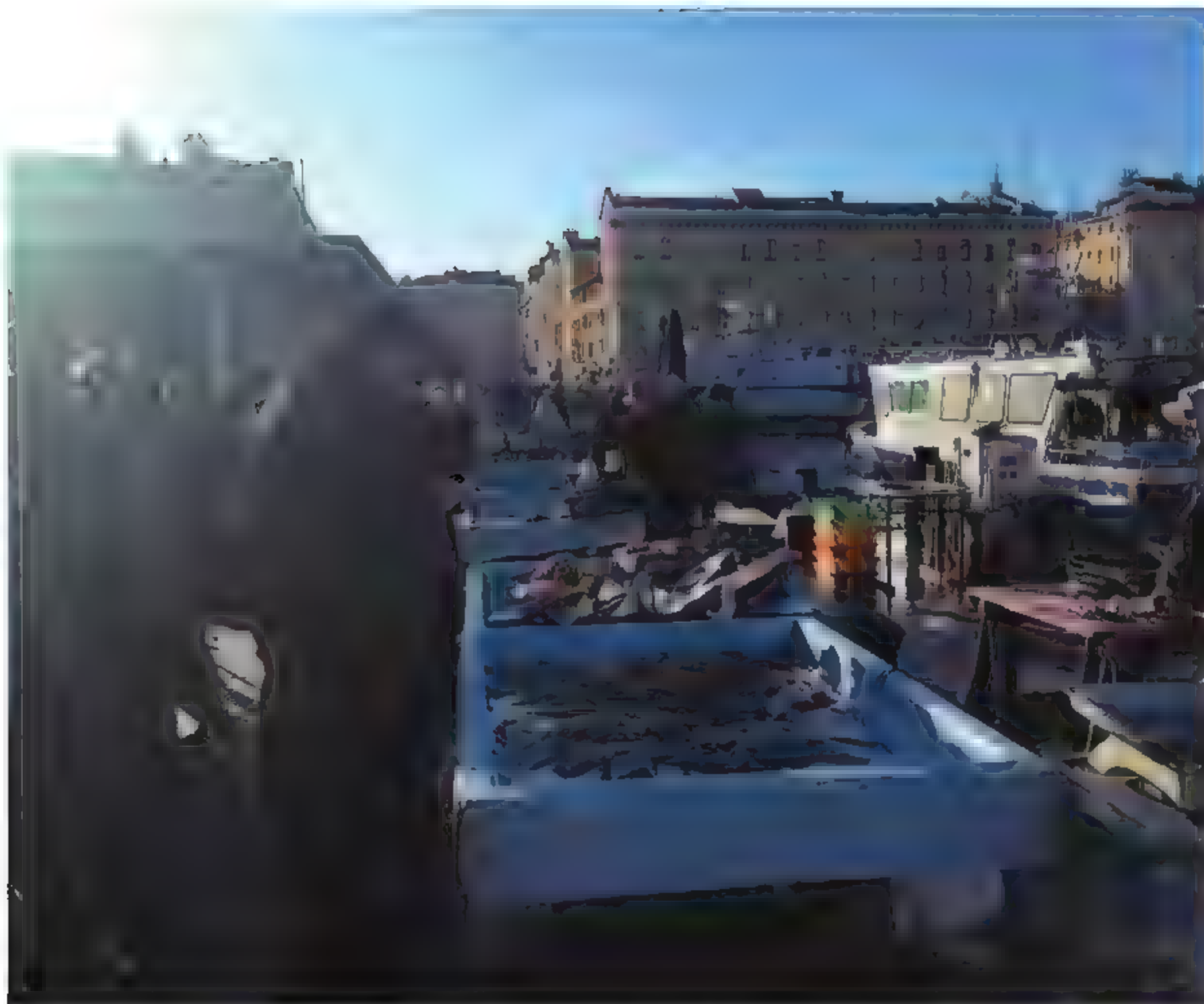
*Ernest Do et  
Gérard le pêcheur  
en train de  
pratiquer l'ikejime  
sur un loup.*







*A la criée de  
Marseille sur le  
Vieux-port on vend  
le poisson vivant*



■ ■ L'ikejime ? Un mot que l'on peut traduire par « mort vive » et qui désigne une technique particulière inventée par les Japonais pour tuer le poisson en préservant intactes certaines fonctions vitales. Une technique que Do a découverte il y a deux ans en achetant tout simplement le livre de notre collaboratrice Chihiro Masui, *Poissons, un art du Japon* (éditions Glénat)

L'ikejime consiste, dans un premier temps à saigner le poisson en lui tranchant la gorge puis, après avoir pratiqué une incision au niveau de la queue, à introduire tout le long du dos, une tige de fer juste de façon à détruire la moelle épinière. Ainsi, bien que le poisson soit mort, la plupart des fonctions vitales sont préservées et les chairs restent « vivantes » bien plus longtemps.

Au début, Do ramenait le poisson vivant dans son restaurant et le tuait lui-même mais il a fini par enseigner la technique à Gérard qui, désormais, le fait sur place.

« Avec Gérard, se rejoint Do, on a décidé d'aller encore plus loin : pour que le poisson, au moment d'être tué, soit parfaitement calme, nous le laissons au moins une heure récupérer dans son bac du stress d'avoir été pêché. J'ai noté une vraie différence au niveau du goût... »

Car un poisson stressé, tout comme n'importe quel animal, sécrète des toxines qui altèrent les chairs.

Un phénomène déjà observé de façon scientifique par Dave Arnold de l'International Culinary Center qui a publié tous ses tests sur le site [cookingissues.com](http://cookingissues.com) que Do consulte régulièrement.



## Adresse

### ■ Simple Sushi

72, boulevard  
Notre-Dame  
Marseille  
T. 04 13 59 15 56  
Ouv. tlj sf lun.  
de 19h à 22h

Passionné de cuisine, Do est lui aussi très attentif à l'évolution du « travail de la chair » une fois le poisson tué. « Suivant les espèces, le goût du poisson est à son meilleur entre 6 et 21 h après la mort. Avec un microscope, on voit très bien la chair qui se fragmente au fur et à mesure que le temps passe ».

Vous en connaissez beaucoup des chefs sushi qui examinent leurs poissons au microscope avant de les servir ? On commence à mieux comprendre pourquoi Do a eu si tôt les honneurs du Fooding...

Il n'empêche, la technique de l'*ikejime* n'aurait sûrement pas suffi à elle seule à faire de Do un grand sushya. Laissons-le donc nous raconter lui-même comment lui est venue cette passion du sushi :

« Né au Vietnam, je suis arrivé en France à l'âge de deux ans après un bref passage aux Philippines. Mes parents se sont installés à Marseille où j'ai grandi. Après le Bac, j'ai fait des études de comptabilité et j'ai travaillé un an dans cette branche avant de me rendre compte que je n'étais vraiment pas fait pour cela. J'avais envie de m'ouvrir au monde et, en 2008, je suis parti au Canada pour me perfectionner en anglais. C'est là que, par hasard, j'ai découvert l'art du sushi. Des amis m'avaient invité dans un restaurant japonais (il y en a beaucoup là-bas) et tout de suite, tout m'a plu dans cette cuisine : le goût totalement naturel de ce qu'on mange bien sûr, mais aussi le fait que le cuisinier travaille devant ses clients, en toute transparence... Ça a été comme une révélation. J'ai tout de suite su que je voulais devenir sushya »

Il cherche alors une école où il pourrait se former et, n'en trouvant pas en France, il s'inscrit à la Sushi School de Los Angeles, sans doute l'une des meilleures écoles hors du Japon. « J'ai passé deux mois là-bas (toutes mes vacances d'été y sont passées !) à apprendre à faire le riz, à découper le poisson et, bien sûr, à faire les sushi et les maki. En prime, ils m'ont appris à faire les tempura et d'autres plats traditionnels japonais ! »

Retour en France, Do se fait embaucher comme commis dans différentes chaînes de sushi

mais voit bien que ce qui s'y fabrique n'a rien à voir avec ce qu'il a appris durant son stage. Le sushi industriel, très peu pour lui !

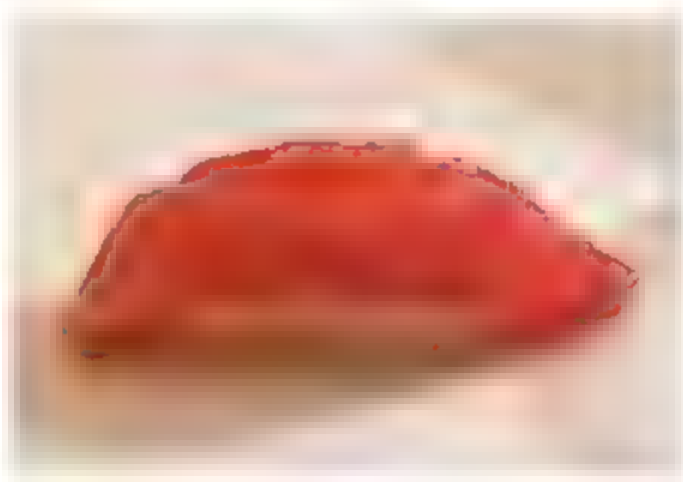
Coup de chance, son professeur de Los Angeles, Andy Matsuda connaît, à Paris, un "vrai" sushi bar au nom bizarre : "Comme des poissons". Le patron a justement besoin d'un assistant et grâce aux deux mois d'apprentissage aux États-Unis, il peut rendre de grands services... C'est avec le chef Shunee Kimura (aujourd'hui chef du Bar à sushi) que Do va beaucoup progresser.

« Il m'a appris des tas de techniques qu'on enseigne pas à l'école », confie-t-il plein de reconnaissance

Il faudra tout de même deux ans à Do pour monter son projet et ouvrir son restaurant.

Début 2013, bien que conscient d'avoir encore beaucoup à apprendre, Do décide de se lancer. Il déniche, à dix minutes à pied du vieux port, une petite échoppe dans laquelle il installe un bar où seuls 6 clients peuvent tenir. « Jusqu'à 20h 30, explique Do, je prépare les commandes à emporter (principalement du saumon) qui constituent la base de mon chiffre d'affaires. Ainsi, tout le reste de la soirée, je peux m'occuper des clients du bar et leur servir les sushi à la pièce, en fonction de la pêche du jour, au fur et à mesure des commandes comme cela se fait au Japon. »

Pour avoir eu la chance de goûter ses *nigiri*, à la fois légers et pleins d'*umami*, nous pouvons témoigner que Do mérite largement son titre de « meilleur sushi de l'année ». Un exploit qui augure peut-être d'un changement en profondeur pour cet art que, jusqu'ici, seuls des Japonais étaient parvenus à élever à ce niveau. ■



Un sushi de bonite  
tout en légèreté  
réalisé par Do.



# Tsukemono : l'étonnante

Un repas japonais ne serait pas complet sans *tsukemono*, littéralement « choses macérées ». Ces petits légumes de toutes les couleurs conservés dans le sel, le vinaigre ou le *miso* - entre autres - apportent croquant et fraîcheur à tous les mets. Gros plan sur ces délicates salaisons généralement servies en fin de repas, en même temps que le riz.





# variété des pickles

## à la japonaise



Textes et photos  
Camille Oger

“ **L**es tsukemono ? J'en mange tous les jours », explique Yuhki, restaurateur à Hiroshima. Ces petites choses macérées – du japonais *tsuke*, « macérer » et *mono*, « chose » – font en effet partie du quotidien au Japon. « Comme beaucoup de Japonais, nous les préparons en famille, à la maison. Nous utilisons du chou, des carottes, des concombres ; n'importe quel légume peut faire l'affaire, on s'adapte selon la saison et les arrivages. » En fait, si tous les légumes s'y prêtent, le champ des tsukemono est encore plus vaste et couvre les racines, les œufs, certains fruits, les viandes, les poissons, toutes sortes de produits de la mer et même des fleurs. Loin d'être monotone, cette tradition culinaire offre des possibilités infinies, aux formes, couleurs et saveurs variées.

### Inventés par nécessité, conservés par goût

À l'origine des tsukemono, il y a une nécessité : la conservation. Dans les temps anciens, avant la réfrigération moderne, conserver les aliments n'était pas chose aisée. Chaque produit avait sa saison, souvent courte ; pendant quelques semaines, on disposait d'aliments en abondance pour en manquer le reste de l'année. Toutes les cultures du monde ont mis au point des procédés plus ou moins complexes pour allonger la période de consommation des viandes, poissons, fruits et légumes : salage, fumage, séchage, ■

Echoppe spécialisée  
en tsukemono au  
marché de Nishiki  
à Kyôto





Dans tous les bento une place est réservée aux tsukemono

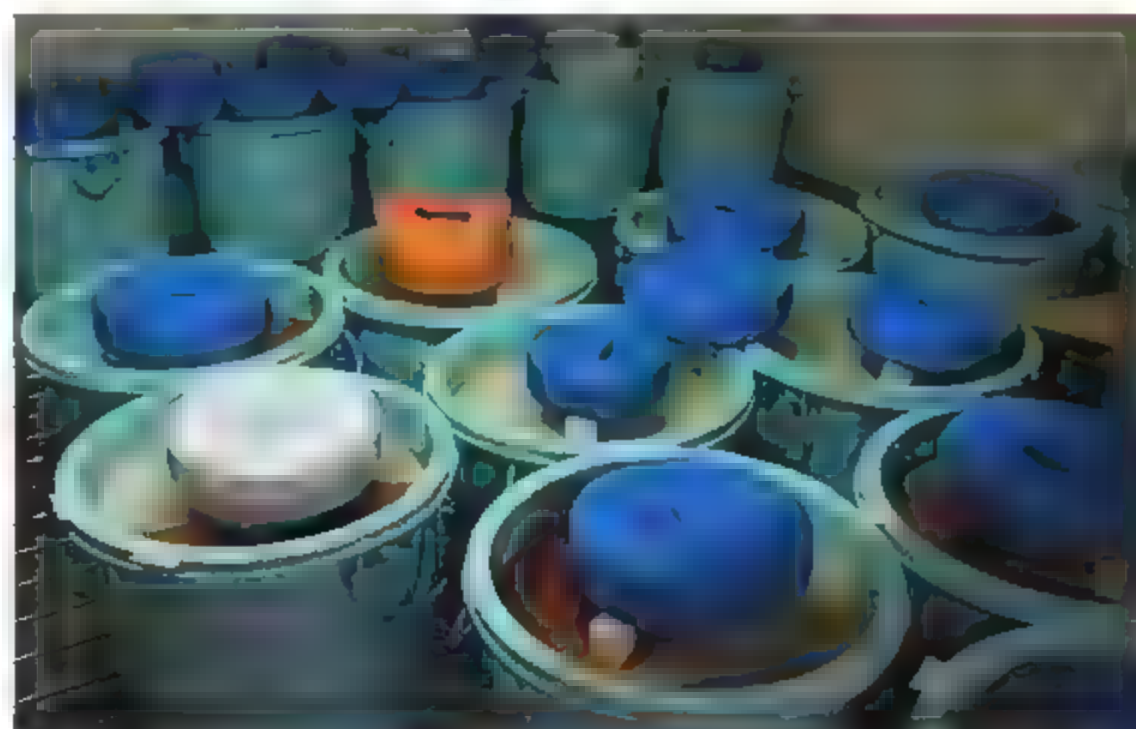
■ fermentation etc. Au Japon, les techniques de conservation par macération auraient vu le jour il y a 1500 ans, d'après des écrits du VIII<sup>e</sup> siècle. C'est de là que sont nés les tsukemono, les pickles japonais. Comme nos cornichons, câpres et olives en salaison, ils ont été inventés par nécessité, mais ils sont restés par goût.

Un goût immédiatement visible au Japon, car les tsukemono sont omniprésents. Tiges de wasabi à Shizuoka, daikon et kombu à Hokkaido, papaye verte à Okinawa, chaque région y va de sa spécialité et de ses recettes. Pourtant, on pourrait tout à fait se passer de ces pickles de nos jours, la plupart des produits frais étant disponibles toute l'année dans les supermarchés. Mais ces ravissantes salaisons apportent quelque chose de bien particulier aux repas japonais. Elles ont un effet esthétique immédiat, et des saveurs qui se marient à la perfection avec certains plats. Le tsukemono relève une recette fade ou éteint le feu d'une préparation épicée, donne une note d'acidité aux mets gras, adoucit les goûts salés. C'est une touche de couleur et de matière, un élément vif qui croque sous la dent et a sa place au sein de tous les menus, même les plus simples.

#### Plus de 4000 sortes de tsukemono

Du petit-déjeuner au dîner, des foyers les plus modestes aux plus aisés, les tsukemono se retrouvent sur toutes les tables, en petites portions souvent placées dans un récipient dédié. De simples accompagnements, ils sont devenus un élément essentiel du régime japonais, aussi important que le riz ou la soupe *miso*. « À la maison, explique Yuhki, les tsukemono sont toujours à disposition, dans leur pot ;

Aujourd'hui, des petites presses ont remplacé les lourdes pierres permettant de faire dégorger les légumes





quand je rentre du travail affamé, mon premier réflexe est de me servir un grand bol de riz couvert de tsukemono. Pas besoin d'en faire plus : c'est un réconfort sain et un vrai plaisir. » L'anthropologue Michael Ashkenazi confirme cette place fondamentale des pickles au Japon : « Il suffit d'un bol de riz agrémenté de tsukemono et d'une soupe pour passer de la simple nourriture à la vraie cuisine. »

Il en existerait aujourd'hui plus de 4000 sortes, élaborées grâce à une centaine de méthodes artisanales. Du *gan*, le gingembre mariné qui accompagne les *sushi*, à l'*umeboshi*, la petite prune salée, en passant par le *takuan*, le long radis d'un beau jaune vif qui garnit certains *makisushi*, le point commun de toutes ces « choses macérées » c'est le sel. Celui-ci va en effet permettre d'évacuer l'eau des légumes, viandes ou poissons que l'on cherche à conserver. Traditionnellement, on place ces produits enduits de

sel dans un pot en terre cuite et on exerce sur eux une forte pression à l'aide d'une lourde pierre durant plusieurs heures à plusieurs jours. Sous l'effet du sel et du poids, l'eau s'échappe, évitant aux produits de pourrir. On peut ensuite disposer des aliments ayant ainsi dégorgé.

### Le sel, un élément fondamental

Les tsukemono les plus simples seront faits ainsi. On les appelle *shiozuke*, littéralement « macérés dans le sel ». De nos jours, les *shiozuke* sont généralement réalisés à l'aide de petites presses très pratiques. Les outils diffèrent, mais le résultat est le même : on obtient des tsukemono croquants de longue conservation en un temps record. Parmi eux, les plus célèbres sont l'*umeboshi*, la fameuse prune salée, et l'*ikura no shiozuke*, les œufs de saumon salés. Cette méthode est aussi appliquée à certaines fleurs, comme les *sakura*, les fleurs de cerisier, dont on fera ensuite des infusions. ■■



## C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle sauce soja sucrée Kikkoman est  
faite de sauce soja naturellement fermentée et d'autres  
ingrédients de qualité d'origine japonaise. Elle accompagne  
les plats japonais et occidentaux. Elle est parfaite pour  
napper. La sauce soja sucrée Kikkoman est idéale pour  
habiller les salades ou les légumes.

[www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)


**KIKKOMAN**

Pour votre santé :



■ Si l'usage du sel est une technique de fabrication de tsukemono en soi, on peut également réaliser une véritable macération à l'aide de vinaigre de riz, de lie de *sake*, de *miso* ou de son de riz, entre autres. Chacun de ces ingrédients produit une réaction chimique qui va modifier la consistance et la saveur du produit conservé. Selon les méthodes, les processus naturels à l'œuvre durant cette opération sont la fermentation ou la lacto-fermentation.

La macération dans le *miso*, la pâte de graines de soja fermentée, se prête très bien aux légumes et aux poissons comme la sardine ou le maquereau. Il n'est pas toujours nécessaire de les faire dessaler auparavant, car le *miso* en lui-même est déjà riche en sel. On ajoutera simplement un peu de *sake* au *miso*, et les tsukemono obtenus sont appelés *miso-zuke*, « macérés dans le *miso* ». C'est l'une des techniques de conservation les plus anciennes au Japon. Contrairement à la méthode simple du sel, la technique du *miso* demande du temps, parfois plusieurs mois à plusieurs années, car le processus de fermentation est très lent.

#### Au son de riz, au vinaigre ou à la sauce soja

Une technique assez similaire consiste à placer des aliments dans un mélange humide de son de riz et de sel. Pour activer la fermentation, on peut ajouter de la bière, du gingembre ou des épluchures de pommes : il faut que ce lit de son de riz prenne vie pour que la magie opère. Tout ce qui est comestible ou presque peut se prêter à ce type de macération : légumes, poissons, viandes, qui sont utilisés entiers. Ces tsukemono, appelés *nuka-zuke*, « macérés dans le son de riz », sont ensuite rincés à l'eau claire et coupés en fines tranches ou petits morceaux.

Parmi les méthodes les plus courantes, on trouvera également la macération dans le vinaigre de riz. Ces tsukemono faciles à réaliser, appelés *suzuke*, ne se conservent que peu de temps, car le vinaigre japonais est peu acide. L'un des *suzuke* les plus connus est le *gari*, le gingembre rose que l'on déguste entre deux *sushi* pour se rincer le palais. Les tsukemono à base de sauce soja ou *shoyuzuke* sont eux aussi populaires et présentent une immense variété de consistances : on aura des pickles croquants et frais mari-



## Quelques tsukemono

### Takuan

Le *takuan* ou *takuan-zuke* est un tsukemono de *daikon*, le gros radis blanc japonais. Le *daikon* est d'abord séché, puis macéré dans le son de riz. Selon les régions, on pourra ajouter à la recette des œufs de poisson, des algues, du piment... Il a une belle couleur jaune vif, due à l'ajout de curcuma, et une saveur sucrée. C'est l'un des tsukemono les plus courants et les plus versatiles. Il a sa place dans la plupart des menus à base de riz et se présente souvent coupé en demi-lunes.



nant dans une sauce claire et légère, et d'autres bien plus corsés et salés, couverts d'une sauce foncée et épaisse. Enfin, les *kasuzuke*, qui ont passé plusieurs jours à plusieurs années dans une mixture de lie de *sake*, de sel, de sucre et de *mirin*, se conserveront très longtemps et garderont une saveur légèrement alcoolisée et plus ou moins douce selon le temps de macération.

Le daikon permet de réaliser de très nombreuses variétés de tsukemono



Quels que soient les moyens utilisés pour les préparer, les tsukemono offrent un résultat qui parle aux yeux et au palais. Ils sont légers, peu caloriques et pleins de vitamines. Enfin, ils renferment des bactéries favorables à la digestion. Selon leur saveur plus ou moins sucrée ou acide, plus ou moins salée, corseée ou pimentée, ils trouvent une place particulière au sein des menus quotidiens. Largement disponibles en France, dans les épiceries asiatiques, ils sont également faciles à préparer soi-même, il n'y a donc pas de raison de s'en priver. En fonction de leur couleur et de leur forme, on peut jouer à les reconnaître au restaurant japonais ; au-delà des variétés les plus courantes, la diversité des tsukemono apportera une touche ludique à vos repas et vous réservera bien des surprises. ■

## incontournables

### Umeboshi

L'umeboshi, on l'aime ou on la déteste. Cette petite prune qui orne souvent le riz dans les *bentô* n'est pas toujours du goût des Occidentaux en raison de sa saveur extrêmement aigre et salée. Sa couleur rouge est obtenue grâce à des feuilles de *shiso*. On la trouve au Japon sous sa forme séchée (*umeboshi*), pâle et fripée, ou non-séchée (*umecuke*). Elle apporte du relief aux plats fades et peut aussi - fait rare - se suffire à elle-même. ■■



Yamasa, la sauce soja qui respecte le goût du sushi

YAMASA CORPORATION  
Un choix naturel



## Vivre le Japon

Bien plus qu'un voyage

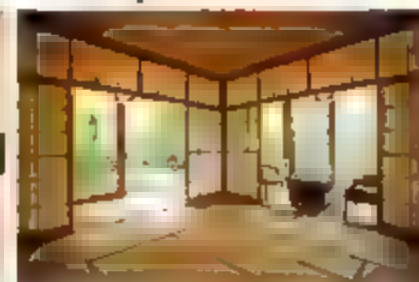
### Le Japon à la japonaise !

Découvrez nos 25 maisons à louer

à Kyoto



à Tokyo



Et aussi :

- le train illimité grâce au **Japan Rail Pass**
- des **circuits** à la carte
- des **voitures** à louer **nouveau**

### Vivre le Japon à Paris

30, rue Sainte-Anne, Paris 1er  
Ouvert du lundi au samedi  
Tel : +33(0)1 42 61 60 83

Visitez notre site :

[www.vivrelejapon.com](http://www.vivrelejapon.com)





### Beni shōga

Généralement associé aux *gyudon* (bois de riz au bœuf) ou aux *ramen* (soupes de nouilles), le *beni shōga* est un *tsukemono* de gingembre qui se marie très bien avec les viandes et les plats assez gras ou lourds comme les *yakisoba* (nouilles sautées). Le gingembre est taillé en allumettes et macéré dans l'*umezu*, la saumure résiduelle obtenue en préparant l'*umeboshi*. Il y gagne une couleur rouge et une saveur à la fois acide et sucrée.

### Takanazuke

Moins connu en France, le *takanazuke* est réalisé à partir de feuilles de moutarde chinoise séchées puis salées. Les *tsukemono* obtenus sont très croquants et rafraîchissants. On y ajoute parfois du piment rouge pour un résultat épicé. C'est une garniture classique des *ramen* d'Hakata, dont le riche bouillon à base de porc appelle une note relevée.



### Gari

C'est sans doute le *tsukemono* le plus connu hors du Japon. Indissociable des *sushi* et *sashimi*, il se compose de gingembre frais tranché en fines lamelles et conservé dans du vinaigre de riz sucré. Il prend une teinte légèrement rose naturellement, mais sa couleur est souvent forcée à l'aide de colorants. Le *gari* est le compagnon idéal du poisson cru grâce à ses propriétés antiseptiques. On considère également qu'il « rince » le palais et permet d'apprécier distinctement les différentes saveurs d'un plateau de *sushi*.





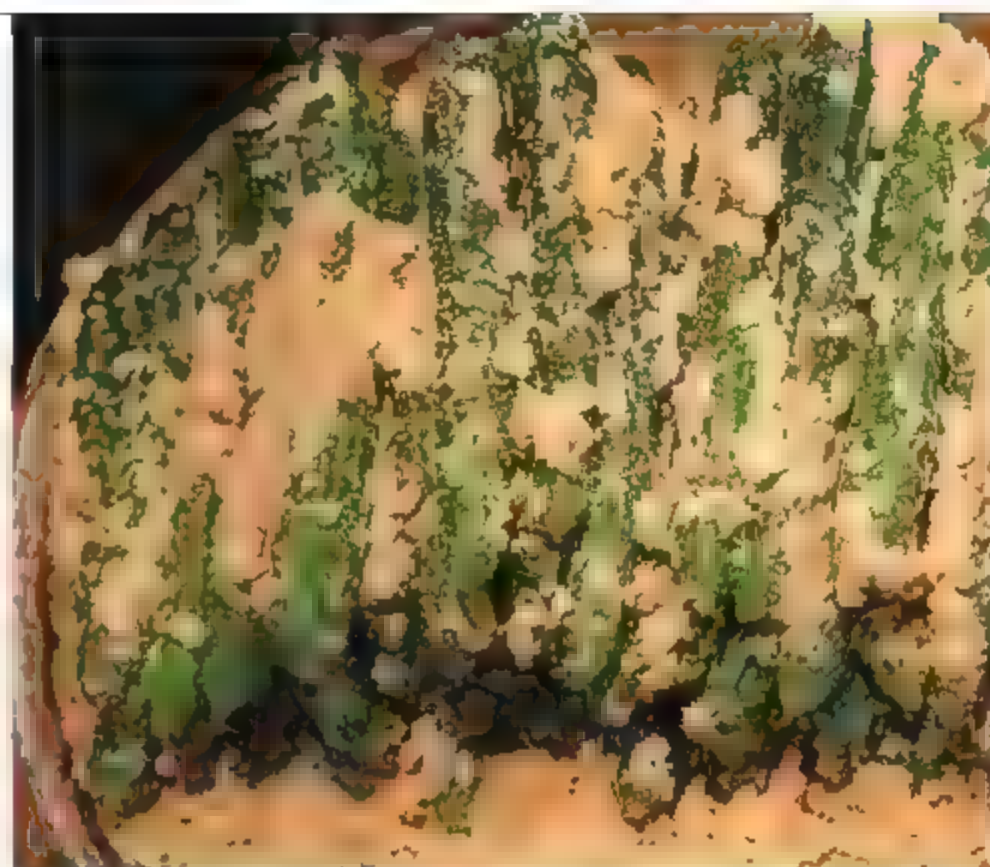


#### Ko-nasuzuke

Ces minuscules aubergines macérées brièvement présentent des couleurs étonnantes, du noir au bleu vif en passant parfois par des zones d'un blanc pur. Leur saveur complexe mêle des notes acidulées et corsées. Pour les novices, ce type de tsukemono a quelque chose d'austère. Au Japon, les *ko-nasuzuke* sont très courantes et souvent préparées à la maison.

#### Fukujinzuke

Le *fukujinzuke* est réalisé à partir d'un mélange de légumes : on y trouve généralement de la racine de lotus, du *daikon*, de l'aubergine et du concombre macérés dans une solution épaisse et sucrée à base de sauce soja. Souvent agrémenté de graines de sésame, le résultat présente une couleur brune, mais il sera rouge à violet s'il est coloré à l'aide de feuilles de *shiso*. Très populaire à Tokyo au XIX<sup>ème</sup> siècle, ce type de tsukemono est aujourd'hui consommé dans tout le pays. Il accompagne à merveille les currys japonais.



#### Kyuri no nukazuke

Le concombre (*kyūri*) est l'un des légumes favoris au Japon. On en fait toutes sortes de tsukemono en l'utilisant seul ou avec d'autres produits, comme les aubergines ou les carottes. L'une des recettes les plus appréciées est le *kyūri no nukazuke*, le concombre conservé dans le son de riz, mais il est également fréquent de le trouver simplement dessalé ou rapidement macéré dans du vinaigre sucré. C'est, dans tous les cas, un délice de fraîcheur et l'un des tsukemono les plus croquants.









# Top chef

## version japonaise

QUE CE SOIT DANS DES ÉMISSIONS DE DIVERTISSEMENT OU DANS DES TÉLÉFILMS, LA CUISINE EST OMNIPRÉSENTE SUR LE PETIT ÉCRAN JAPONAIS. ET CE, DEPUIS BIEN PLUS LONGTEMPS QU'EN FRANCE...

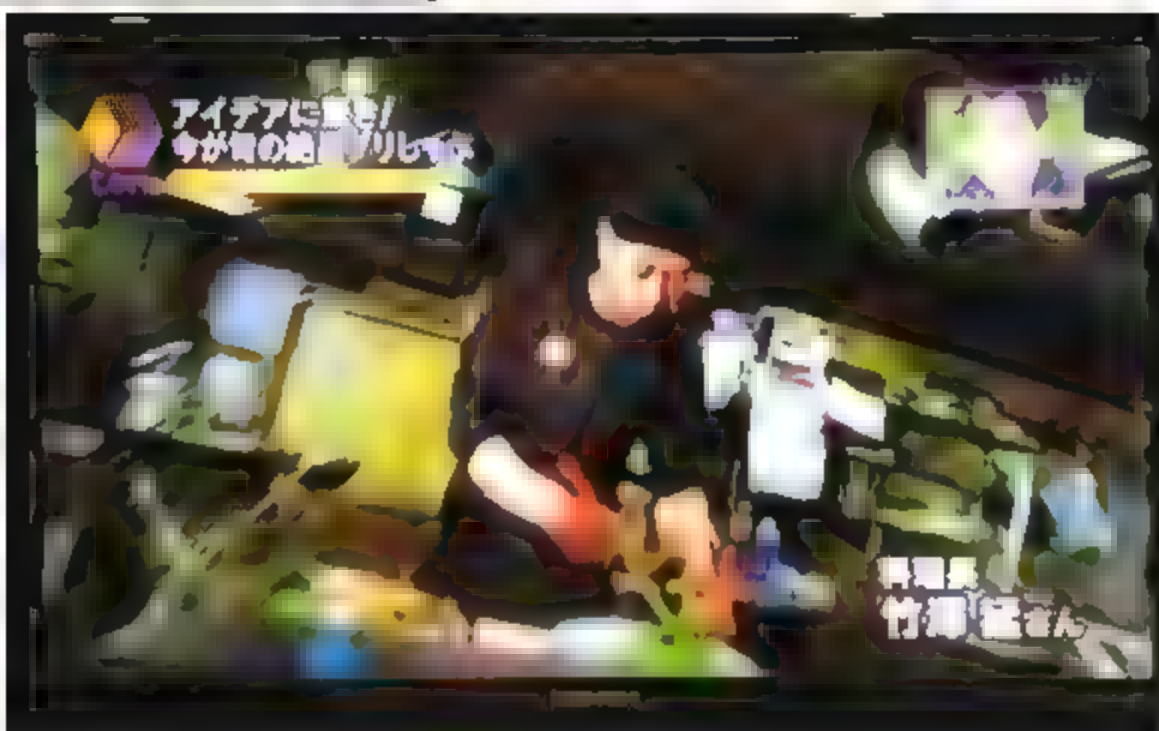
KEMPNER | G

ros plan sur des aubergines grillées au miso ; travelling dans un champ de wasabi , contre-plongée sur une starlette en encoi devant des nouilles soba... « Des qu'on allume la télé au Japon, on tombe sur des images de nourriture. Mieux vaut aimer la cuisine, quand on vit dans ce pays ! », prévient Reiko Mori, nipponne installée à Paris. Selon un article paru dans le *Washington Post*, les émissions culinaires représentent 35 à 40% des programmes télévisés au Japon. Leurs formes sont multiples – jeux, talk shows, reportages, magazines de tendances, news, téléfilms... - mais toutes gravitent autour d'une même préoccupation : manger et faire à manger.

Une préoccupation ? Plutôt une obsession ! Selon Keiko Sumino-Leblanc, journaliste japonaise, établie à Paris, « la bouffe, les Japonais ne pensent qu'à ça, ne parlent que de ça ! » La télé ne ferait donc que refléter cette passion nationale pour la nourriture. « Pour nous, la nourriture est bien plus qu'un simple plaisir. Il suffit de regarder ces compétitions idiotes où les candidats doivent avaler un maximum de nourriture en un minimum de temps pour comprendre l'importance que nous accordons à tout ce qui se mange. »

Pour Michael Booth, auteur de *Beyond Sushi, What the Japanese Know About Cooking* (Vintage), cette obsession est surtout le signe ■■

Les émissions  
culinaires  
représentent 35 à  
40% des  
programmes TV



■ d'une société surdéveloppée : « Voilà ce qui arrive quand un pays a trop d'argent et trop de temps à sa disposition ! Pour calmer ses angoisses existentielles, rien de mieux qu'un bon petit plat. » Que ce soit pour de vrai ou servi sur le petit écran.

Est-ce un hasard si la popularité des programmes culinaires est montée en flèche dans les années 1980, en même temps que le niveau de vie des Japonais ? Une chose est sûre : pour le *gaijin* (étranger) qui débarque au Japon, cette célébration permanente de la cuisine à la télévision est aussi étrange que jouissive. « Ces émissions sont comme un voyage sur une autre planète, tout va très vite, on ne comprend rien, mais force est de constater qu'on les regarde et qu'on a du mal à tourner le bouton », resume Michael Booth.

Point commun entre tous ces programmes ? L'importance accordée à la perfection visuelle. Le téléspectateur doit avoir la sensation de littéralement goûter aux plats qui défilent devant ses yeux. « Si ça ne finit pas d'une certaine façon, les gens ne seront pas suffisamment fascinés et ne trouveront pas le plat appétissant », confiait au *Washington Post* Motonobu Nakamura, directeur d'une de ces émissions. Autre particularité du genre : il emmène le téléspectateur souvent dans des campagnes reculées pour lui faire découvrir le must de l'uneboshi, le nec plus ultra des anguilles, le champignon matsutake ultime... Au Japon, le produit est roi et ceux qui l'interprètent avec maestria sont des dieux. C'est ainsi qu'un petit producteur de yuzu ou de nouilles de sarrasin peut se retrouver du jour au lendemain croulant sous les commandes, catapulté au rang de star nationale.

Chaque chaîne envoie ses journalistes à la chasse aux toutes dernières tendances qui présentent chaque jour leurs découvertes à grands renforts d'onomatopées et de hurlements sensés exprimer le plaisir du palais : un mini appareil à yakitori qui permet de préparer ses brochettes à la maison, un gaufrier en forme de Hello Kitty, une cuillère qui mesure le taux de salinité... La palme revenant souvent au reporter qui découvre un restaurant délicieux caché dans un coin perdu. Le pouvoir prescriptif de ces émissions est tel que des légions de Japonais organisent



Des reporters sont envoyés dans tout le pays pour goûter les spécialités locales.

leurs itinéraires de vacances en fonction de ces pépites gourmandes. Takamatsu, par exemple, est connue dans tout l'archipel comme la ville des udon (nouilles de blé) et de nombreuses agences y proposent des « udon tours ».

Mais toutes ces émissions culinaires encouragent-elles vraiment les Japonais à cuisiner davantage ? S'il est vrai que le créneau alloué à cette activité avait tendance à diminuer depuis les années 1980, le ralentissement de l'économie japonaise est en train de changer la donne. Le nombre de repas préparés à la maison a presque doublé depuis 2009. « Même si, du fait, notamment du développement des fast-food, le savoir-faire des Japonais en matière de cuisine a un peu baissé ces dernières décennies, il reste encore largement supérieur au reste du monde », assure Michael Booth. Thufées de conseils de pro, les émissions culinaires n'y sont pas pour rien.

#### Telefilms alimentaires

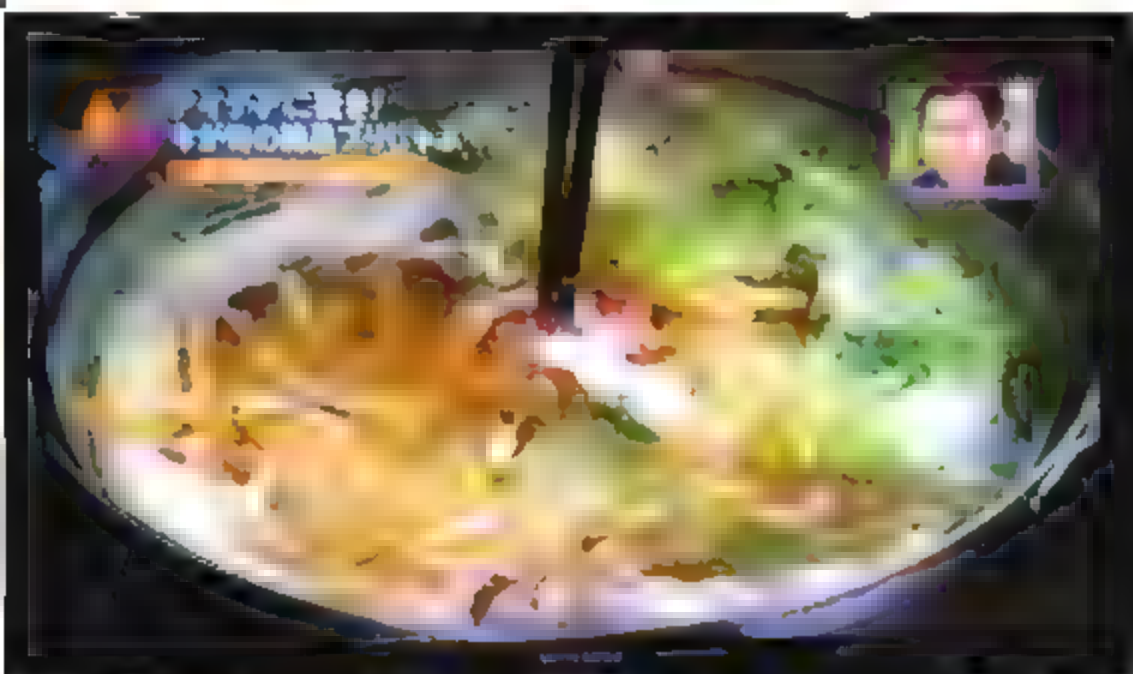
Non contents de se faire servir de la nourriture du matin au soir dans d'innombrables émissions de cuisine, les Japonais aiment qu'on en rajoute une louche dans leurs telefilms préférés. A tel point qu'un genre nouveau est apparu, poussant à l'extrême cet appétit visuel pour des bols d'udon qui fument et des brochettes de yakitori qui crépitent sur la braise : les *gourmette drama* (« drames gourmets »), des séries télé presque exclusivement basées sur le plaisir de manger ! Imaginez un *Plus belle la vie* dans lequel la star principale serait... la bouillabaisse ! Unité de lieu (un restaurant de sushi, un troquet à soba, une izakaya...) et unité de temps (celui d'un repas) une recette simple, à base non plus de tranches de vies



mais de tranches de bœuf ! Ils s'appellent My Little Chef, Oidun Kankai, Oosama no Resutoran ou encore Kodoku no gurume, adaptation du manga *Le Gourmet solitaire* de Jiro Taniguchi.

### Boys-band toqué

Des pop stars sur une grande chaîne de télévision, sautant des nouilles à l'unisson, sous les yeux admiratifs d'un quart de la population du pays ? Au Japon, c'est possible. Chaque lundi à dix heures du soir, jusqu'à trente millions de



Grâce en partie, aux émissions culinaires le nombre de repas préparés à la maison a doublé depuis 2009

Nippons s'installent devant leur petit écran pour ne pas perdre une miette de *Bistro SMAP*, animé par les joyeux drilles du boys-band SMAP. Ce n'est pas seulement l'émission culinaire la plus regardée au Pays du sushi luisant, c'est l'émission la plus regardée tout court. Toutes les stars occidentales en promo au Japon y font un crochet. Pendant que les membres du groupe s'agitent derrière les fourneaux comme des pros, le maître d'hôtel, alias Masahiro, interviewe les invités. Le rapport du mâle nippon à la cuisine s'en est trouvé profondément chamboulé. « Avant, les jeunes garçons apprenaient à jouer de la guitare pour plaire aux filles, aujourd'hui, ils apprennent à faire la cuisine », affirme la journaliste Keiko Sumino-Lebianc.

### Iron Chef, l'émission la plus mythique

Nos Master Chef et autres Top Chef peuvent aller rendre leur tablier : devant le savoir-faire d'Iron Chef, nos TV-custots font figure d'amateurs. Imagine-t-on un Jean Imbert refuser d'utiliser du

poisson en sashimi parce qu'il n'a pas jeûné deux jours avant sa mort, condition *sine qua non* pour le débarrasser de ses impuretés ? C'est pourtant ce qu'a osé faire un célèbre austro sur le plateau d'Iron Chef (*Ryon no Tetsujin* en VO). Diffusée entre 1993 et 1999 sur FujiTV et ressuscitée depuis fin 2012, l'émission japonaise est l'étalon or des compétitions culinaires. « J'ai un respect immense pour les connaissances des chefs qui passent sur cette émission, s'incline Michael Booth. On y découvre des choses qu'on n'apprend nulle part ailleurs ! »

Comme d'ajouter du vin blanc et du gin dans l'eau glacée pour rafraîchir du bar cru... D'infimes détails, que les trois Iron Chefs (cuisine japonaise, française et chinoise) et leurs challengers (de grands chefs nippons mais aussi quelques invités étrangers de renom tels Alain Passard) dévoilent en s'activant dans le bien-nommé Kitchen Stadium, plateau de télévision aussi titanesque que kitsch. La mise en scène emprunte sans complexe aux retransmissions sportives. Commentées comme des matchs de boxe, les batailles culinaires tiennent en haleine tout le pays...

De quoi faire naître des vocations. Au début des années 1990, le métier de cuisinier ne pointait qu'à la 35<sup>e</sup> place des métiers les plus populaires parmi les élèves du primaire. Aujourd'hui, la profession occupe la cinquième position ! Parmi les destins que l'émission a fait basculer, il y a celui d'Hiroki Yoshitake, chef du Sola à Paris. Impressionné par la dextérité des Iron Chefs, Hiroki avait postulé au restaurant de l'un d'entre eux, Hiroyuki Sakai (le spécialiste de la cuisine française). Il y est resté trois ans.

Sa retransmission sur la chaîne du câble américaine Foodnetwork a fait connaître Iron Chef bien au-delà des frontières du Japon. Le charme du doublage bizarrement poétique n'y est pas pour rien (« Cette saveur a de la clarté et du corps à la fois » ; « Ce goût provoque en moi une sensation de plaisante nostalgie »). Quant aux nombreuses adaptations (américaine, britannique, australienne, thaïlandaise...), elles n'ont jamais réussi à reproduire la recette gagnante. Laissons donc aux Japonais ce qui n'appartient qu'aux Japonais ! ■

# Une presse culinaire florissante

PARFOIS LIÉS À DES ÉMISSIONS DE TÉLÉVISIONS, LES JOURNAUX DE CUISINE JAPONAIS VISENT CHACUN UN PUBLIC DIFFÉRENT. PETITE REVUE DE PRESSE.

Par Ryoko  
SEKIGUCHI

**D**e nos jours, les revues culinaires prolifèrent, un peu partout dans le monde. Mais la nature de ces revues s'est diversifiée elle aussi : recettes, présentation des produits, zoom sur un plat ou une région, ou encore, entretiens avec des chefs, articles sur des restaurants... Parmi les nombreuses revues culinaires qui disparaissent sitôt apparues, il en est une qui perdure après un demi-siècle d'existence, c'est *La Cuisine d'aujourd'hui*. A l'origine, il s'agissait d'un manuel associé à l'émission éponyme de NHK, chaîne de télédiffusion nationale qui s'est fait une spécialité des programmes pédagogiques. C'est toujours le cas aujourd'hui. Seulement, les lecteurs ne sont plus forcément spectateurs de l'émission ; ils lisent souvent la revue pour elle-même, comme un périodique indépendant.

**Adossé à la NHK, le magazine La cuisine d'aujourd'hui, a été créé par une sorte de Raymond Oliver local**

La revue est avant tout consacrée aux cours de cuisine, avec des recettes, orchestrées tous les mois autour d'un thème différent. Destinée aux débutants comme aux faux-débutants, on y retrouve chaque année les plats typiques des fêtes de saison, à côté du répertoire de recettes familiales que toute maîtresse de maison se doit de savoir réaliser. La revue elle-même est peu onéreuse (500 yens = 3,5 euros), pourtant, on peut être surpris de la pérennité d'une pareille revue-émission, créée jadis à des fins d'initiation des épouses modèles et autres femmes au foyer à la préparation de ces repas savoureux, sains et peu coûteux qui font le bonheur des familles.

Dans cette revue, même les chefs-enseignants donnent l'impression de n'avoir pas été renouvelés depuis un demi-siècle. En réalité, c'est souvent la deuxième génération qui a pris la suite. Ainsi, entre les années 1950 et 1980, Masaru Doi, sorte de Raymond Oliver local, enseignait les secrets des plats du nouvel an aux jeunes japonaises ; désormais, les mêmes tâches incombent à Doi fils, qui s'adresse aux filles de ces telespectatrices... A croire que « Monsieur Doi » est vraiment immortel. C'est ainsi que la revue garantit la pérennité de l'« image » de la cuisine traditionnelle et familiale. Lecteurs et spectateurs sont assurés que, s'il leur prend de vouloir réaliser des plats exotiques ou créatifs à l'occasion, *La Cuisine d'aujourd'hui* est avant tout garant des bases solides de la cuisine japonaise traditionnelle. La revue est là pour donner l'impression, ou l'illusion, que la cuisine familiale est toujours vivace, et que les Japonais n'ont jamais cessé de réaliser chez eux les plats traditionnels, selon les méthodes éprouvées.

Dans les années 1980, on a assisté à l'efflorescence de revues d'un genre nouveau. Il s'agissait notamment d'*Orange page* et de *Laitus club*, qui proposaient des recettes plus amusantes, inspirées par l'humeur du moment, adaptations simplifiées de recettes traditionnelles ou réalisées à partir de produits congelés voire en conserve. Ces revues entendaient satisfaire la demande latente de lectrices (ou lecteurs) engagés dans la vie active et peu enclins à passer leur journée en cuisine. Le goût des enfants aussi avait évolué ; ils exigeaient désormais des plats européens, et les jeunes affichaient un mode de vie inconnu de





Sur les présentoirs,  
les revues de  
cuisine occupent  
une place non  
négligeable



Cuisine  
d'aujourd'hui, la  
revue publiée par la  
chaîne nationale  
NHK

leurs parents : invitations entre amis le temps d'un dîner, d'un barbecue en extérieur ou d'un brunch décontracté. L'évolution des mœurs eut de telles répercussions qu'une revue comme *La Cuisine d'aujourd'hui* elle-même se vit contrainte d'adapter ses contenus et d'alléger ses prescriptions. Ironiquement, ce changement de tir s'est fait au détriment de son identité, fondée sur la cuisine familiale traditionnelle. Ce terrain-là, il fallut le céder au très conservateur *Carnet de la vie quotidienne*, revue tout aussi pérenne (elle existe depuis 1948 !) consacrée au quotidien des bonnes mères de familles, restée fidèle au programme de son fondateur charismatique. Fait notable, c'est précisément son caractère anachronique qui lui a gagné de nouveaux lecteurs, nostalgiques de l'époque où les femmes pouvaient rester à la maison, à s'occuper de ces petits nœuds domestiques qui font le tout du bonheur familial.

Il faut encore mentionner une revue d'une tout autre nature, mensuelle également, créée il y a 24 ans. C'est *Dancyu*, abréviation de « les hommes aussi vont se mettre en cuisine ». Diffusée par les éditions « President », qui publient principalement des ouvrages de vulgarisation adressés aux cols-blancs (Comment réussir au travail, Gérer les relations personnelles en entreprise, L'Économie japonaise d'aujourd'hui...), elle vise un lectorat identique : des cadres jouissant d'un certain niveau de vie et de culture, disposés à considérer la cuisine comme un « hobby » et à réaliser des plats originaux ou classiques, à condition d'y introduire une touche person-

nelle. D'abord lancée comme un magazine de recettes de cuisine, *Dancyu* a progressivement changé d'orientation pour consacrer une place toujours croissante à l'évaluation des restaurants. Comme si, au final, les hommes supposés « se mettre à la cuisine » préféreraient néanmoins dîner dehors !

### Un magazine de cuisine pour hommes qui leur conseille... d'aller au restaurant !

*Dancyu* fut également un précurseur dans le domaine de l'*otoryose*, la livraison à domicile. Tous les mois, la revue conclut avec différents producteurs un partenariat qui se reflète aussi bien dans les articles que dans le catalogue situé en appendice. On peut ainsi choisir son produit – de préférence un produit de luxe, en quantité limitée et indisponible en magasin parce que relevant des spécialités régionales –, à commander par correspondance.

Ce système serait inconcevable sans cette logistique particulière connue sous le nom de *takuhai bin*, équivalent japonais du Chronopost. La spécificité du *takuhai bin* tient au fait qu'il permet de convoier des produits frais ou réfrigérés sans risque de dégradation, et ce, dans les meilleurs délais. Les produits sont relayés par les camions frigorifiques, avec des frais d'envoi peu élevés. Magazines et transporteurs font tout ce qu'ils peuvent pour exciter chez les lecteurs la convoitise de ces produits, rares et difficiles à se procurer, que vantent des articles alléchants et artistiquement illustrés. Une sorte d'ubiquité gastronomique réalisable sans quitter son canapé. ■

# Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ AUSSI CONSULTER GRATUITEMENT LES ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR). ET POUR SUIVRE L'ACTUALITÉ DE LA GASTRONOMIE JAPONAISE EN TEMPS REEL, REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK : WASABI, LE GOÛT DU JAPON.

## 1<sup>er</sup> arrondissement

<b>ACE GOURMET (BENTOS)</b>	01 42 92 18
<b>AKI</b>	01 42 97 54 27
bis rue Sainte Anne	
<b>L'ARC</b>	01 49 27 82 57
29 rue de l'Argenteuil	
<b>EBISU</b>	01 42 61 00 80
9 rue St Roch	
<b>EDOKKO</b>	01 58 62 49 21
63 rue Saint Honoré	
<b>FOUJITA</b>	01 42 07 42 93
4 rue St Roch	
<b>FOUJITA 2</b>	0 49 26 07 70
7 rue du 26 Juillet	
<b>HELLO SUSHI</b>	0 42 96 37 27
43 rue St Anne	
<b>HIGUMA</b>	0 47 03 38 58
32bis, rue St Anne	
<b>HIGUMA</b>	01 58 62 49 21
63 rue Saint Honoré	
<b>JAPORAMA</b>	01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel	
<b>JIN</b>	0 42 0 00 7
6 rue de la Scierrière	
<b>KILALA</b>	0 47 03 35 57
7 rue qui Mouline	
<b>KINUGAWA</b>	0 42 08 65 67
9 rue du Maréchal	
<b>KUNITORAYA</b>	01 47 03 33 80
39, rue St Anne	
<b>KUNITORAYA FRANCE</b>	01 47 03 07 74
2 rue Villemo	
<b>K MART (ÉPICERIE)</b>	01 42 00 00 4
6-8 rue Sainte Anne	
<b>JIN (NOUVEAU)</b>	0 42 0 00 71
11 rue de la Scierrière	
<b>LAI LAI KEN</b>	0 40 3 00 00
7 rue de la Scierrière	
<b>LIBRAIRIE JUNKUO</b>	01 42 09 69 12
6 rue des Pyramides	
<b>MATSUDA</b>	01 42 00 28 38
6 rue Saint Roch	
<b>MATSURI RICHELIEU</b>	01 42 01 00 73
36 rue de Richelieu	

<b>MIDORY</b>	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre Sec	
<b>MUYOSHI</b>	01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova	
<b>HANIWAYA</b>	01 40 20 43 0
71 rue Sainte Anne	
<b>NODAIWA</b>	01 42 88 03 42
272, rue Saint Honoré	
<b>OFFICE DU TOURISME JAPONAIS</b>	
4 rue de Valenciennes	01 42 96 20 29
<b>SAGAWA</b>	01 40 41 04 45
70/72 rue des Prêcheurs	
<b>SAPPORO RAMEN</b>	01 40 13 06 66
276 rue Saint Honoré	
<b>SAPPORO RAMEN</b>	01 42 60 60 00
37 rue Sainte Anne	
<b>SUSHI GAN</b>	01 42 97 44 48
4 rue des Petits Champs	
<b>TAKARA</b>	01 42 96 06 38
14, rue Montorgueil	
<b>TORAYA (épicerie)</b>	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
<b>VILLA TOKYO</b>	01 42 36 02 41
4 rue du Caire	
<b>VIVRE LE JAPON (VOYAGES)</b>	01 42 61 00 63
K... ..	
<b>YAKINIKU</b>	01 42 96 27 60
bis rue Sainte Anne	
<b>YASUBE</b>	01 47 03 00 37
8, rue Sainte Anne	
<b>YOU HEISEI</b>	01 42 60 33 30
rue Sainte Anne	
<b>ZEN</b>	01 42 61 03 00
6 rue de l'Échelle	

## 2<sup>e</sup> arrondissement

<b>ACE OPERA (ÉPICERIE)</b>	01 42 00 00 00
3 rue de la Scierrière	
<b>ACE MART (ÉPICERIE)</b>	0 42 0 00 71
63 rue St Anne	
<b>AICHI</b>	01 42 00 00 31
86 rue de Richelieu	
<b>CHEZ MIKI</b>	01 42 96 04 68
3 rue de Valenciennes	
<b>COMPTOIR DU SUSHI</b>	01 33 40 68 68
30/38 passage du Pocheau	

<b>DEVANT VOUS</b>	01 42 90 04 27
80 rue de Richelieu	
<b>EDOKKO</b>	01 40 07 1 5
27 boulevard des Italiens	
<b>HOKKAIDO</b>	01 42 60 30 95
14 rue Chaponais	
<b>JUJUYA (ÉPICERIE)</b>	01 42 00 02 22
46 rue Sainte Anne	
<b>KIM CHI</b>	01 42 96 33 76
5 rue de Valenciennes	
<b>KINTARO</b>	01 47 42 13 14
24 rue Saint Augustin	
<b>KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)</b>	0 42 00 00 00
41 rue de Valenciennes	
<b>KOETSU</b>	01 40 13 00 00
42 rue Sainte Anne	
<b>KYOTORI</b>	01 42 00 06 09
10 rue Chaponais	
<b>MATSU SUSHI</b>	01 40 20 33 08
18, rue de Turbigo	
<b>MICHI</b>	01 40 20 48 93
58 rue Sainte Anne	
<b>MOMIJI</b>	01 47 42 64 68
9 rue de Valenciennes	
<b>OGURA</b>	01 47 42 77 79
20 rue de Valenciennes	
<b>OKINAWA</b>	01 42 06 21 45
10 rue Saint Augustin	
<b>TOKYO SUSHIS</b>	01 40 08 13 30
27 rue Montmartre	
<b>TOYOTOMI</b>	01 42 66 02 88
24 rue des Petits Champs	
<b>YAMAMOTO</b>	01 40 27 90 20
6 rue Chaponais	
<b>YOKOSUNA</b>	01 40 08 32 70
2 rue Léopold Breton	

## 3<sup>e</sup> arrondissement

<b>KAGAYAKI</b>	0 40 07 61 18
79 rue de Valenciennes	
<b>TAËKO</b>	01 48 04 34 38
28, rue de Valenciennes (marché des Enfants rouges)	
<b>YOSHIGAWA</b>	01 48 04 33 00
154 rue St Martin	

## 4<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKATSUKI</b>	0 42 78 71 27
10 rue des Archives	
<b>ALLO SUSHI</b>	01 44 81 93 73
13 rue de la Cloche Perce	
<b>AOYAMA</b>	01 42 74 59 92
22 bis, rue de la Vierge	
<b>BISTRO TOKYO</b>	01 42 72 11 1
20 rue des Lombards	
<b>ISAMI</b>	0 40 46 06 97
4, quai d'Orléans	
<b>KYO</b>	01 42 72 56 48
9 rue de la Vierge	
<b>MINOKO</b>	0 42 74 17 90
75, quai de l'Hotel de Ville	
<b>MINORI</b>	0 44 78 07 68
14 rue de la Cloche Perce	
<b>SUN</b>	0 48 04 88 88
14 bd de Sébastopol	
<b>TAKIMI</b>	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

## 5<sup>e</sup> arrondissement

<b>ASIA TEE</b>	01 43 20 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève	
<b>EDOGAWA</b>	0 47 07 08 30
43 rue Montfaucon	
<b>INAGIKU</b>	0 43 54 70 07
14 rue de Valenciennes	
<b>KANAE (ÉPICERIE)</b>	01 40 48 06 5
20 place Maubert	
<b>LENGUE</b>	0 40 33 75 0
31 rue de la Paroisse	
<b>SAXE BAR</b>	0 43 28 55 32
3 rue Valette	
<b>SASHIMI BAR</b>	0 43 54 57 98
4 rue des Capucins St Jacques	
<b>SOLA</b>	0 43 20 59 04
12 rue de l'Hotel Colbert	

## 6<sup>e</sup> arrondissement

<b>AZABU</b>	01 48 33 72 05
3, rue André Muret	
<b>ITADAKI</b>	0 43 28 68 25
84, rue Monsieur le Prince	

• **HIGUMA** •  
Spécialité de ramen



163 rue Saint Honoré  
75001 Paris  
Tél : 01 58 62 49 22  
Ouvert tous les jours



**JIPANGUE**


96 rue La Boétie 75008 PARIS  
01 45 63 77 00  
Udon-suki, Shabu-shabu,  
Suki-yaki et Sushi  
Fermé samedi midi et dimanche



**NODAIWA**

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise  
272, rue Saint-Honoré 75001 Paris  
**01 42 86 03 42**



**SUSHI - YAKITORI - UDON**

163 rue Saint Honoré 75001 Paris  
**01 58 62 49 23**  
Service non stop - 7 jours sur 7



<b>HANAFOMISA</b>	01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie	
<b>KIM'S ORIENT EXTREME</b>	01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy	
<b>KYOTORI</b>	01 43 54 48 44
81 rue monsieur le Prince	
<b>MANDARINE SUSHI</b>	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
<b>SHU</b>	01 46 34 25 88
8 rue Sugar	
<b>SUSHI HOUSE</b>	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
<b>TOKUGAWA</b>	01 42 22 32 59
48, bd du Montparnasse	
<b>TOKYOTORI</b>	01 55 42 02 56
16 rue monsieur le Prince	
<b>TSUKIZI</b>	01 43 54 60 19
2 bis, rue des Ciseaux	
<b>YEN</b>	01 45 44 11 16
22, rue St Benoit	
<b>YUSHI</b>	01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux	
<b>7<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>AIDA</b>	01 43 00 14 18
1, rue Pierre Luroux	
<b>ARIDO</b>	01 47 53 74 48
208 bis, rue de Grenelle	
<b>MAISON DU SUSHI</b>	01 45 51 24 24
44, quai des Batignolles	
<b>MATSURI</b>	01 45 51 24 24
74 rue du bac	
<b>MIYAKO</b>	01 47 05 41 83
121, rue de l'Université	
<b>WALAKU</b>	01 56 24 11 02
33 rue Rousseau	
<b>YUZU</b>	01 47 05 28 84
33 rue de Bellechasse	
<b>8<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ASIAN</b>	01 56 89 11 00
30, avenue Georges V	
<b>LE BAR A SUSHI</b>	01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles	
<b>CHAJIN (THÉ JAPONAIS)</b>	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
<b>HANAWA</b>	01 56 02 70 70
26 rue Bayard	
<b>HYOTAN</b>	01 42 25 20 76
3, rue d'Artois	
<b>IASHO KEN LAMER</b>	01 45 01 09 79
27, rue du Collège	
<b>JIPANGUE</b>	01 45 63 77 00
86 rue La Boétie	
<b>KINUGAWA</b>	01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
<b>KYOMIZU</b>	01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule	
<b>KIMCHANA</b>	01 45 62 15 08
1 bis rue Jean Mermoz	
<b>NEW KYOTO</b>	01 53 04 07 90
8, rue Corvelto	



## IZAKAYA ISSÉ

**BAR A SAKÉS**  
**TAPAS À LA JAPONAISE**  
**SPÉCIALITÉ DE TEMPURA**

45 rue de Richelieu Paris 1<sup>er</sup>  
**Tel. : 01 42 96 26 60**

<b>KYOTO ST LAZARE</b>	01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly	
<b>MATSURI</b>	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
<b>NAKA</b>	01 42 89 03 04
40, rue de Ponthieu	
<b>OKAME</b>	01 46 22 93 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré	
<b>SUSHI JAPÔ</b>	01 44 90 00 61
53, rue de Rome	
<b>YAKI KOCHI</b>	01 43 59 51 88
35 rue La Boétie	
<b>YAMAICHI</b>	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	
<b>YOKO</b>	01 45 61 32 15
170 bd Haussmann	
<b>9<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>FIJI SUSHI BAR</b>	01 48 74 36 83
5 rue Joubert	
<b>FIJI YAKI</b>	01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier	
<b>HOTARU</b>	01 48 78 33 74
18 rue Rodier	
<b>IZAARI</b>	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
<b>KIDAYA</b>	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
<b>KIKU</b>	01 44 83 02 30
50 rue Richer	
<b>KUSHI YAKI</b>	01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart	
<b>MATSUSAKA</b>	01 48 00 94 04
16, rue Montyon	
<b>MOMOKA</b>	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigault	
<b>MUSSUBI</b>	01 42 46 31 02
89 rue d'Hauteville	
<b>SAKURAYA</b>	01 47 70 34 41
3, rue Grange-Batelière	
<b>SUSHI BOUBOU</b>	01 48 78 84 80
52 rue Meubourg	
<b>SUSHI YAKI</b>	01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue	
<b>TOKKI</b>	01 45 23 18 80
10 rue de la Boule rouge	
<b>TUNELAWA</b>	01 42 65 29 16
4, rue Dodot de Mauroy	
<b>YAMANURA</b>	01 48 00 90 18
1, rue Bergère	
<b>10<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ESPACE JAPON (CENTRE CULTUREL)</b>	01 47 07 77 47
12 rue de Nancay	
<b>MUSSUBI</b>	01 42 46 31 02
89 rue d'Hauteville	
<b>NISHIKURA</b>	01 40 22 99 06
12, rue du Faubourg Poissonnière	
<b>OISHI SUSHI</b>	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
<b>SUSHI SAKE</b>	01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin	
<b>TOKIOYAKI</b>	01 46 07 67 01
231 rue du Fbg St Martin	



**le bar  
SUSHI**

•  
**SPÉCIALITÉ D'ANGUILLE ET DE  
WAGYU (BOEUF JAPONAIS)**  
55 bd des Batignolles, Paris 8<sup>e</sup>  
**Tel : 01 45 22 43 55**  
•

<b>YAMADA</b>	01 46 07 01 88
158, rue du fbg St Martin	
<b>11<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>	01 43 48 00 35
8 passage Turquoise	
<b>LE PALAIS DES THÉS</b>	
10 rue Mercœur	
<b>KAMPEI</b>	01 43 48 17 08
193 bd Voltaire	
<b>KIMONO</b>	01 49 23 44 85
115, rue St Maur	
<b>KINOSUZU</b>	01 46 05 10 32
19, rue de la Roquette	
<b>KUNSHIKATSU BON</b>	01 43 38 82 27
24 Rue Jean-Pierre Timbault	
<b>KYOBASHI</b>	01 53 36 73 34
117, rue St Maur	
<b>MOMIJI</b>	01 48 06 14 72
20 rue Dava	
<b>NAKAGAWA</b>	01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert	
<b>SAKURA</b>	01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette	
<b>SUKIYAKI</b>	01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette	
<b>SUKI VILLAGE</b>	01 45 55 92 79
9 rue de Churoane	
<b>12<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>GINZA</b>	01 45 40 01 98
1, rue Carlevedu	
<b>HAYASHI</b>	01 45 45 88 78
20 cours de Vincennes	
<b>IZAKAYA</b>	01 40 28 93 88
51 rue de Lyon	
<b>ROBATA</b>	01 43 07 88 79
95, rue Claude Decan	
<b>SAMOURAI</b>	01 43 07 52 30
12, rue Emile Casteur	

<b>SUSHIVILLA</b>	01 43 48 66 03
216, rue du Faubourg St Antoine	
<b>YEGO</b>	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
<b>13<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ISHIKAWA</b>	01 53 70 12 76
45 rue Albert	
<b>IZU</b>	01 43 31 87 51
7 rue Vérois	
<b>JAPONIKA</b>	01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy	
<b>MAKI SUSHI TOKYO</b>	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
<b>MATSUYAMA</b>	01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui	
<b>SAMOURAI</b>	01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry	
<b>TORI ICHI</b>	01 45 84 95 88
42 rue Louise Weiss	
<b>14<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ATSUMI</b>	01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité	
<b>GINZA</b>	01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
<b>HASHIMOTO</b>	01 45 43 70 58
46, rue Didot	
<b>HOSHI</b>	01 43 27 16 21
11, rue de la Gaité	
<b>KIMURA</b>	01 45 42 33 15
38, rue Pernety	
<b>SUSHITORA</b>	01 45 42 79 76
113, rue Didot	
<b>SUSHI GOZEN</b>	01 40 47 55 01
20 rue Delambre	
<b>TUNO</b>	01 42 22 01 83
14, rue de l'Anvers	
<b>TORICHO</b>	01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse	
<b>YAMATO</b>	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	

## LES SUSHIS

Une tradition japonaise hautement diététique



### APPRENEZ À LES FAIRE VOUS-MÊME !

Chaque dimanche, dans une ambiance zen et décontractée, l'école de sushi Wasabi vous initie aux secrets des vrais sushis avec les meilleurs chefs japonais.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS SUR**  
**www.wasabi.fr ou au 01 42 08 50 47**

Bons cadeaux pour 1 ou plusieurs cours.  
Formations professionnelles.



15<sup>e</sup> arrondissement

<b>ARITO MONTPARNASSE</b>	01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrière	
<b>BENKAY</b>	01 40 38 21 26
61, rue de Grenelle	
<b>CULTURE JAPON (BOUTIQUE)</b>	01 45 79 02 00
101 bis, quai Branly	
<b>EURO-MART (ÉPICERIE)</b>	01 45 77 42 77
17, avenue Emile Zola	
<b>HI MART (ÉPICERIE)</b>	01 45 73 37 44
71 bis, rue Saint-Charles	
<b>ICHIBAN</b>	01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire	
<b>JAPAN SUSHI EXPRESS</b>	01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard	
<b>JUGOYA</b>	01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs	
<b>KAISEKI SUSHI</b>	01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
<b>KANAE (supérette)</b>	01 36 36 77 60
118, rue Lacourbe	
<b>KITO KITO</b>	01 47 34 12 09
45, rue Mathurin Régnier	
<b>K-MART (ÉPICERIE)</b>	01 45 57 38 33
354, rue Lacourbe	
<b>KOKUMI</b>	01 47 83 21 97
127, rue de Vaugirard	
<b>KOYUKI</b>	01 45 32 67 50
20, rue Grumme	
<b>LÉGENDE DU JAPON</b>	01 40 60 14 11
166, rue Saint-Charles	
<b>MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>	01 44 37 03 00
101 bis, quai Branly	
<b>MATCHAN</b>	01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre	
<b>NANA-YA (ÉPICERIE)</b>	01 46 47 79 48
51, av. Mozart	
<b>NIPPON SUSHI</b>	01 48 28 35 28
2, rue Lefebvre	
<b>NOMIYA</b>	01 40 43 91 91
6, rue d'Alger	
<b>OKAYAMA</b>	01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel	
<b>OSAKA VOUILLE</b>	01 45 31 35 28
40, rue de Vauvillé	
<b>TAGAWA</b>	01 45 75 93 21
37 bis, rue Mouille	
<b>TAXI</b>	01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay	
<b>YANASE</b>	01 42 90 07 20
75, rue Vasco de Gama	
<b>WASABI</b>	01 45 30 38 14
89, rue de la Croix Nivert	

16<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKASAKA</b>	01 42 88 77 80
9, rue Nicot	
<b>COMME DES POISSONS</b>	01 45 20 70 37
24, rue de la Tour	
<b>HISADA (FROMAGERIE)</b>	01 42 88 34 30
17, rue La Marois	
<b>JUAN</b>	01 47 27 43 51
144, rue de la Pompe	
<b>KURA</b>	01 45 20 18 32
30, rue de Boulainvilliers	
<b>MATSUMI</b>	01 42 24 98 85
2, rue de Passy	
<b>MATSURI</b>	01 47 27 00 50
119-121, avenue Victor Hugo	
<b>MIYAGAWA</b>	01 45 27 01 83
11 bis, av. de Versailles	
<b>OKYOTO</b>	01 48 51 20 64
10, rue Chateaux	
<b>OSAKA</b>	01 45 25 00 29
1, rue Jouvelet	
<b>OZU</b>	01 40 68 23 90
2, av. des Nations Unies	
<b>SUSHI GOURMET</b>	01 45 27 09 02
1, rue de l'Assompoir	
<b>TAMPOPO</b>	01 47 27 74 52
66, rue Lauriston	
<b>YOSHI</b>	01 47 20 48 94
11, rue Jean Giraudoux	
<b>YUSHI 16</b>	01 47 04 53 20
70, rue de Longchamp	

17<sup>e</sup> arrondissement

<b>AYAME</b>	01 42 27 98 00
10, rue Rannequin	
<b>CHEZ YI (SALON DE THÉ)</b>	01 47 31 40 89
27, rue Bayen	
<b>ISUMO</b>	01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias	
<b>KIFUNE</b>	01 45 72 11 19
44, rue Saint-Ferdinand	
<b>KOKOYA</b>	01 44 90 95 12
3, rue des Baignoires	
<b>NAGANO</b>	01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville	
<b>NAKAMURA</b>	01 40 03 96 72
25, rue Brey	
<b>NACKO</b>	01 40 06 05 78
11, rue Biol	
<b>SHINANO</b>	01 45 72 60 76
9, rue Beillard	
<b>SHOGUN SUSHI</b>	01 43 80 72 88
139, rue Cardinet	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 48 88 02 75
57, rue de Tocqueville	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 45 74 21 68
4, rue Troyon	
<b>SUSHI BA</b>	01 42 93 11 30
99, rue des Dames	
<b>SUSHI NAMI</b>	01 42 27 14 22
38, rue Laugier	
<b>SUSHI WADA</b>	01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
<b>SUSHI YAKITORI</b>	01 48 96 97 08
115, rue Legendre	
<b>TIB'S</b>	01 45 72 03 59
51, rue Bayen	
<b>YAMATO</b>	01 43 87 87 38
16, bd des Baignoires	
<b>ZENZAN</b>	01 53 61 00 75
4, rue Brey	

18<sup>e</sup> arrondissement

<b>ASUKA</b>	01 42 35 50 01
145, rue Marnet	
<b>BASHO</b>	01 42 55 19 03
63, rue Lepic	
<b>LA CAVE 27</b>	06 10 45 89 77
27, rue Lamarck	
<b>ENISHI</b>	01 42 57 32 14
67, rue Labat	
<b>FUGU</b>	01 42 33 11 11
112, rue Lamarck	
<b>GUILO GUILO</b>	01 42 54 23 02
8, rue Garreau	
<b>KEIKO</b>	01 46 06 41 23
145, rue Ordener	
<b>KINTARO</b>	01 42 57 27 97
106, bd. Rochechouart	
<b>MIYAZAKI</b>	01 42 29 18 71
2, rue Lagille	
<b>NAOKO</b>	01 53 41 64 33
3, rue des Adresses	
<b>SAKANA</b>	01 53 38 08 35
46, bd de Clichy	
<b>SUSHI AKASHI</b>	01 42 57 32 14
5, rue Forest	
<b>TOKYO</b>	01 42 54 31 12
40, rue Custine	

19<sup>e</sup> arrondissement

<b>MATSUBA</b>	01 40 34 42 92
37, av. Corentin Cariou	
<b>NAKAGAWA</b>	01 42 06 43 22
9, rue Laseus	
<b>NAKAGAWA</b>	01 42 40 66 03
7, rue des Fêtes	
<b>SUSHI YA</b>	01 42 02 85 82
12, rue Pradier	
<b>20<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ASAH</b>	01 43 38 78 27
56, rue de Belleville	
<b>SAPPORO</b>	01 43 73 88 70
152, bd de Charonne	
<b>SUSHI BAR</b>	01 42 41 28 99
153, rue de Belleville	
<b>TAKUCHI</b>	01 47 97 03 96
7, rue du Cher	

## Boulogne-Billancourt

<b>SANKI</b>	01 46 08 38 38
36, av. Edouard-Vaillant	
<b>SHUKI</b>	01 47 61 94 22
53, rue Gallieni	

## Levallois-Perret

<b>SUSHI LAND</b>	01 41 06 07 54
68, rue Louise Michel	

## Issy-les-Moulineaux

<b>SUSHI KEN</b>	01 46 42 58 18
12, rue Ernest Renan	

## Neuilly-sur-Seine

<b>MATSURI</b>	01 46 24 59 82
18, avenue Charles de Gaulle	

## PROVINCE

## SUD

## AGEN

<b>OSAKA</b>	05 53 68 31 70
35, bd Sylvain Duman	

## AIX EN PROVENCE

<b>GEISHA SUSHI EXPERIENCE</b>	04 42 20 30 00
53, Cours Mirabeau	
<b>KYO SUSHI (À EMPORTER)</b>	06 50 01 50 50
500, rue Berthelot	
<b>NUJI EXPRESS</b>	04 42 26 14 74
31, Rue d'Italie	
<b>NIKKI SUSHI</b>	04 42 28 57 05
40, bd Carnot	
<b>SUSHIKA</b>	04 42 27 59 91
23, rue de la Couronne	
<b>YAMATO</b>	04 42 38 00 20
21, av. des Belges	
<b>YAMASUSHI</b>	04 42 39 92 50
9, rue d'Italie	
<b>YOJI</b>	04 42 38 48 70
7, av. Victor Hugo	

## AUBAGNE

<b>MOST OF SUSHI</b>	04 42 32 91 01
86, rue de la République	

## CANNES

<b>EDO SUSHI</b>	04 93 99 40 39
14, rue Maza	
<b>FUJI CANNES</b>	04 93 39 00 31
17, rue Notre-Dame	
<b>O'SUSHI</b>	04 93 68 26 23
12, rue des Bréges	
<b>SUSHIKAN</b>	04 93 39 86 13
5, rue Floriane	
<b>TOKYO CANNES</b>	04 93 68 02 21
1, bd Victor Tuby	

## CASSIS

<b>UNIVERSAL SUSHI</b>	04 42 06 27 91
11, av. Viguerie	

## CLERMONT FERRAND

<b>MAIKO</b>	04 73 90 79 15
65, rue du Fort	
<b>SANTOOKA</b>	04 73 31 33 45
13, Rue Saint-Dominique	
<b>LE SUSHI CAFÉ</b>	04 73 31 33 45
21, rue des Vieillards	

## HYERES

<b>YOKOSÔ</b>	04 94 23 41 77
10, rue du Général Ferrari	

## MARSEILLE

<b>CAFÉ SUSHI</b>	04 91 33 78 87
22, bd Paul Peytral	
<b>KIM DO</b>	04 91 34 00 08
4, rue Capazza	
<b>LA VILLA</b>	04 91 71 21 11
113, rue Jean Mémoz	
<b>SHABU SHABU</b>	04 91 54 15 00
30, rue de la Paix	
<b>SUSHI MOTO</b>	04 91 78 29 71
30, bd Baille	
<b>SUSHI STREET CAFÉ</b>	04 91 54 17 80
24, bd Notre-Dame	

## SU

04 91 52 22 27	
25, rue Bir Hakeim (Galerias Lafayette)	
<b>WASABI'ART SUSHI</b>	04 91 47 08 40
21, rue du docteur Escal	
<b>ZEN PRADO</b>	04 91 53 00 08
80, av. du Prado	

## MARTIGUE

<b>SUKI SUSHI</b>	04 842 42 00 42
14, Bd Jean Zay	

## MONACO

<b>CAPOSUSHI</b>	00 377 93 25 50 52
6, impasse de la Fontaine	
<b>FUJI MONACO</b>	00 377 93 30 40 11
4, impasse Madonna	
<b>MAYA BAY SUSHI BAR</b>	
24, av. Princesse Grace	00 377 97 70 74 67
<b>MY SUSHI</b>	00 377 97 70 87 67
2, rue des Orangers	

## MONTPELLIER

<b>LE SUSHI BAR</b>	04 99 77 08 09
20, rue Bernard Délécloux	
<b>OBENTO YOSHIYA</b>	04 67 40 7 49
311, chemin de la Draille du Marbre	
CASTELNAU LE LEZ	
<b>SAKURA</b>	04 67 16 14 32
65, av. Samuel Champlain	
<b>SUSHI BOAT</b>	04 67 82 00 87
12, rue de Verdun	

## NICE

<b>AMADA</b>	04 93 62 00 81
17, rue Tondu de l'Escarène	
<b>JUN NICE</b>	04 93 85 47 78
47, rue Giffredo	
<b>HOME SUSHI &amp; SASHIMI</b>	04 93 66 37 37
3, rue de Oreste	
<b>HOT POT</b>	04 93 82 33 54
6, rue d'Alsace Lorraine	
<b>KAMOGAWA</b>	04 93 85 75 88
18, rue de la Buffa	
<b>MA YUCCA</b>	04 93 88 38 84
20, rue de la Buffa	
<b>MY SUSHI</b>	04 93 82 18 32
16, cours Saleya	
<b>O'SUSHI</b>	04 93 82 92 48
30, Avenue Jean Médecin	
<b>SAISON</b>	04 93 85 80 04
17, rue Subernass	
<b>YUZU SUSHI BAR</b>	04 93 85 78 87
35, rue Maréchal Joffre	
<b>LE ZEN</b>	04 93 82 41 20
27, rue d'Angleterre	

## PAU

<b>WASABI'S</b>	05 58 27 08 98
2, place Clemenceau	



## Yuzu Sushi

Spécialité : poissons de la Méditerranée  
35, rue Maréchal Joffre, Nice 06000

**04 93 85 79 87**

Ouvert du mar. au sam.  
[www.yuzu-sushi.com](http://www.yuzu-sushi.com)



● **PERPIGNAN**  
 ■ **OMEDETO** 04 68 31 28 20  
 12, Avenue Général Leclerc

● **RAMATUELLE**  
 ■ **NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04  
 Route de l'Épi

● **TOULOUSE**  
 ■ **L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 30 91  
 28 rue Peyrolières  
 ■ **HINODE** 05 61 21 31 28  
 17, rue d'Austerlitz  
 ■ **JAPAN** 05 61 22 83 85  
 5 rue de l'Ecluse  
 ■ **JAPOYAKI** 05 61 13 66 66  
 11, rue d'Austerlitz  
 ■ **SHUN** 05 61 99 38 20  
 35, rue Bacheller  
 ■ **SUSHI KAN** 05 61 11 22 67  
 24 av. de l'URSS  
 ■ **SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 28  
 13 Rue De L'espace Loiraine

■ **SUSHIYA** 05 61 23 17 71  
 3 place du Peyrou  
 ■ **SUSHI YAKI** 05 61 12 00 80  
 9, rue Ste Ursule

● **SOLLIES-VILLE**  
 ■ **BÔ SUSHI** 06 20 14 02 82  
 RN 87

## OUEST

● **BIARRITZ**  
 ■ **LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96  
 9 av. de la Reine Victoria

● **BORDEAUX**  
 ■ **CAFÉ JAPONAIS** 05 56 43 68 68  
 23, rue St Siméon

■ **LE KIMONO** 05 56 79 23 30  
 22 rue Ferdinand Philibert  
 ■ **LE SHOGUN** 05 56 39 05 12  
 100 bis cours du Médoc  
 ■ **MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 81  
 11 place Ferdinand Lafargue

● **BREST**  
 ■ **HINOKI** 02 98 43 23 68  
 6 Rue des Onze Martyrs

● **CAEN**  
 ■ **COSY SUSHI** 02 31 75 11 05  
 3 rue du Vaugueux  
 ■ **MIYAKO** 02 31 34 77 83  
 13, rue St Michel

**日本食品店**  
**サツキ**  
 リヨン Satsuki  
 Epicerie japonaise  
 37, Avenue Lacassagne  
 69003 Lyon

av. Félix Faure  
 av. Lacassagne  
 rue David

Du mardi au samedi  
 de 11 h. à 19 heures  
[www.satsuki.fr](http://www.satsuki.fr)

● **CHALLANS**  
 ■ **OBJECTIF ZEN** 02 51 83 28 76  
 11 place Aristide Briand

● **CHARTRES**  
 ■ **SHOGUN** 02 37 36 07 19  
 4, rue Dr Michel Gilbert

● **LA BAULE**  
 ■ **LE CAFÉ BOUILLÉ** 02 40 23 14 14  
 22 pl. du Maréchal Leclerc

● **LA ROCHELLE**  
 ■ **FUJYAMA** 05 48 43 21 35  
 23 quai Gébaut

● **NANTES**  
 ■ **NOW SUSHI** 02 40 74 18 18  
 32 bis, rue Fouré  
 ■ **TAI SHOGUN** 02 40 45 95 97  
 8 bis quai François Mitterrand  
 ■ **TOKYO** 02 40 59 02 04  
 14 rue de la Juiverie

● **QUIMPER**  
 ■ **ABALONE SUSHI** 02 98 84 38 91  
 17 Helle St François

● **RENNES**  
 ■ **FUJI** 02 99 35 12 00  
 8, rue Dervai  
 Contour de St Germain  
 ■ **MIZUNA** 02 99 78 18 85  
 3 rue d'Argentré  
 ■ **SAKURA** 02 99 78 11 80  
 1 rue Saint Louis  
 ■ **SIMPLY SUSHI** 02 99 78 16 33  
 2 rue Jules Simon

● **SAINT-BRIEUC**  
 ■ **HIGUI SUSHI** 02 98 42 11 38  
 4 place du Guesclin

● **SAINT-MALO**  
 ■ **TAKICHI** 02 23 18 28 28  
 5 rue Alphonse Thébaud  
 ■ **TAMPOPO** 02 98 40 87 33  
 5 place de la Poissonnerie

● **SOTTEVILLE-LES-ROUEN**  
 ■ **WASABI** 02 35 83 41 82  
 34 bis Place de l'Hôtel de Ville

● **SOUSTONS**  
 ■ **SUSHI NORI** 06 79 36 26 22  
 22 rue du 8 mai 1945

## EST

● **ANNECY**  
 ■ **O SUSHI** 04 50 45 81 62  
 2 rue Louis Revon

● **BESANCON**  
 ■ **SAMOURAI SUSHIS** 03 81 53 51 60  
 45 rue Bersot

● **CHAMBERY**  
 ■ **YAMAMO** 04 79 60 07 37  
 87, rue Ste Rose

● **DIJON**  
 ■ **SUSHI BAR** 03 80 50 06 36  
 7 rue Michelet

● **GRENOBLE**  
 ■ **HOKKAIDO** 04 76 54 18 76  
 Rue Odore Rahoult  
 ■ **KYOTO** 04 76 54 08 91  
 1, place du Charneyran (La Tronchet)  
 ■ **OSAKA** 04 76 43 26 49  
 1 rue Colbert  
 ■ **SAPPORO** 04 76 85 02 43  
 64, cours Jean Jaures  
 ■ **LE SAKÉ** 04 76 57 46 51  
 28 rue Condorcet

● **LYON**  
 ■ **BO SUSHI** 04 72 41 81 22  
 81 rue Duguesclin  
 ■ **CHEZ PIFY** 04 78 38 31 01  
 6 rue des Marronniers  
 ■ **GOMAN ETSU** 04 78 38 31 01  
 11 rue Lantern  
 ■ **MATSURI** 04 76 27 83 08  
 7 rue de la Fromagerie (1<sup>er</sup>)  
 ■ **MATSURI** 04 37 24 74 80  
 109 cours Lafayette (6<sup>th</sup>)  
 ■ **MATSURI** 04 72 83 06 38  
 80, rue de St Cyr  
 ■ **NEO SUSHI**  
 Centre Commercial de la Part-Dieu  
 ■ **NOBORU** 04 78 42 35 79  
 26 rue Henri Germain  
 ■ **SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37  
 204 rue Garibaldi  
 ■ **SUSHIDO** 04 78 52 76 33  
 109 rue Cuvier  
 ■ **SUSHI KING** 04 78 71 04 43  
 Centre commercial de Lyon Part-Dieu  
 ■ **SUSHI & SUSHIS** 06 11 07 24 24  
 49 Rue de Gerland  
 ■ **TEPPANYAKI** 04 72 96 05 03  
 11 quai Romain Rolland  
 ■ **CHEZ TERRA** 04 78 88 03 04  
 81 rue Du Guesclin

● **SAINT ETIENNE**  
 ■ **KYOTO** 04 77 21 74 26  
 8, rue des Martyrs de Vigne

● **METZ**  
 ■ **OSAKA METZ** 03 87 36 68 90  
 32 bis rue Dupond des Loges

● **MULHOUSE**  
 ■ **TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18  
 102 rue de Bâle

● **REIMS**  
 ■ **MATSURI SUSHI** 03 26 88 18 16  
 9, rue de Châtellaine

■ **TOKYO SAKI** 03 26 85 93 48  
 41, place d'Éton

● **STRASBOURG**  
 ■ **FUJYAMA** 08 19 83 02 12  
 19 rue des vauzes  
 ■ **MIKADO** 03 88 21 07 20  
 11 quai Turckheime  
 ■ **MODZE** 03 88 22 86 48  
 1 rue de la Demi Liège

● **VITTEL**  
 ■ **LE COMPTOIR** 03 28 08 88 83  
 294 rue de Verdun

## NORD

● **LILLE**  
 ■ **JOMON** 03 28 38 84 48  
 4 rue de la Pagode

● **VALENCIENNES**  
 ■ **NEGISHI** 03 27 25 72 31  
 80 Av. Georges Clemenceau

## Envie d'apprendre le japonais ?

Cours de japonais tous niveaux,  
 de débutants complets à confirmés

## Cours réguliers trimestriels

La méthode conçue par Espace Japon est basée sur la  
 compréhension et la pratique orale de la langue avec des  
 mises en situation concrète d'apprentissage.

## Formation professionnelle DIF

Espace Japon est habilité à dispenser les cours dans le  
 cadre de la formation professionnelle.

## Formation à distance en e-learning

Vous ne pouvez pas assister au cours à cause de vos  
 horaires ou de la distance ?

Choisissez le e-learning avec Jeparlejaponais.com

## Retrouvez toutes nos activités

cuisine - manga - origami - calligraphie - soroban - sumié - ikébana etc...

sur [www.espacejapon.com](http://www.espacejapon.com)

**espace  
Japon**

12, rue de Nancy 75010 Paris

Tél : 01 4700 7747 - Fax : 01 4700 4428

Métro : lignes 4 / 5 / 7 / 8 / 9 / 11



2-6  
JUILLET

PARC DES  
EXPOSITIONS  
PARIS-NORD  
VILLEPINTE

SEFA

Japan Expo

2014

15<sup>th</sup>

Anniversary

[www.japan-expo.com](http://www.japan-expo.com)

MANGA • ANIME • MODE • MUSIQUE • CINÉMA • JEUX VIDÉO • CULTURE POPULAIRE • ARTS MARTIAUX • TRADITIONS

ACCÈS ► RER B - Station Parc des Expositions • Autoroute A1 ou A3, puis A104 - Sortie 2 : Parc des Expositions (accès visiteurs)

HORAIRES D'OUVERTURE ► Mercredi : 14h - 21h • Jeudi à dimanche : 10h - 19h

TARIFS ► Mercredi : 8€ • Jeudi : 10€ • Vendredi : 15€ • Samedi : 20€ • Dimanche : 15€ • Forfait 4 jours : 49€ • Forfait 5 jours : 53€ (forfaits uniquement en prévente)

RÉSEAU FNAC : FNAC, Carrefour, Géant, Le Bon Marché, Système U - 0 892 684 694 (0,34€/min) - [www.fnac.com](http://www.fnac.com) - Location Belgique : FNAC - 0 900 00 600 (0,45€/min) - [www.fnac.be](http://www.fnac.be)

RÉSEAU TICKETNET : Auchan, Cora, Cultura, E.Leclerc - 0 892 390 100 (0,34€ TTC/min) - [www.ticketnet.fr](http://www.ticketnet.fr)

TICKETS EN PRÉVENTE OU EN VENTE À L'ENTRÉE DU FESTIVAL

fnac.com

M TV

Animeland

DOLIFE

ANOUS PARIS

ZOOM  
JAPON

GAME ONE J-ONE